ビストロ

取扱説明書

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-ST30HA

Cook Book

スペアリブ（P.104）

松下電器産業株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1K30
F0806-0

スチームオーブンレンジ 取扱説明書 NE-ST30HA

National

取扱説明書

スチームオーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-ST30HA

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

●「スチームあたため」で、ごはんもふっくら
●ピザやチキンもこんがりパリッと「自動 高火力オーブン」で
●波角皿で脂を落としておいしくヘルシー

•料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

このたびは、スチームオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

■この取扱説明書と保証書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」（4〜7ページ）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。

■お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。

■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検をご相談ください。

保証とアフターサービスは、48ページをご覧ください。

上手に使って上手に節電

下ごしらえも調理も… 毎日の使いかた

スチームオーブンレンジで
こんなことができます

●おもちは、オーブンの庫内が大きく、ヒーターと離れるため、焼くことができません。

本書に記載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。

目次

■料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

安全上のご注意　必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

表示	内容
危険	「死亡または重傷などを負う危険が切迫して想定される」内容です。
警告	「死亡や重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
注意	「傷害や物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

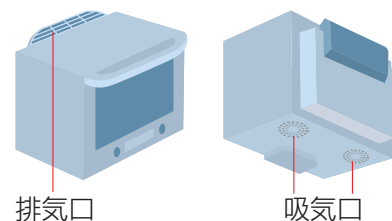
■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

絵表示	内容
	してはいけない「禁止」内容です。
	必ず実行していただく「強制」内容です。

危険

本体内部は、高圧部があり、危険

（感電や発火、けがのおそれがあります）

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障や異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために…

吸気口や排気口をふさがない

（火災の原因になります）

■ごみやほこりが付いたときは取り除いてください。
定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

●たたみや敷物(じゅうたん、テーブルクロスなど)の上、カーテンなど燃えやすいものや火気の近く。
（ヒーターによって高温になるため、引火や火災の原因になります）
●水のかかる場所。
（感電や漏電の原因になります）
●幼児の手の届く所。
（やけどやけが、感電のおそれがあります）
●スプレー缶などの近く。
（ヒーターの高温で、引火や破裂のおそれがあります）

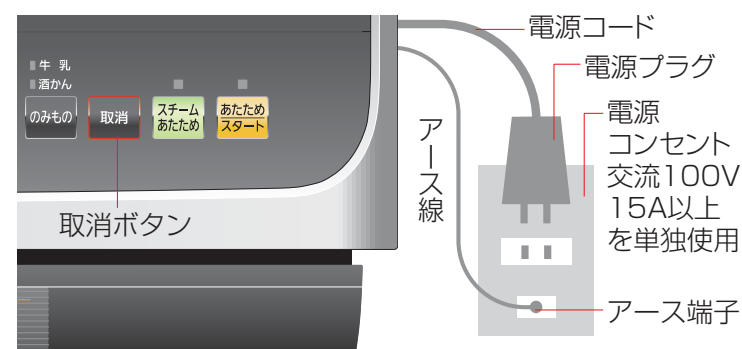
子供だけで使わせない

（やけどやけが、感電のおそれがあります）

アースは、必ず取り付ける

（故障時や漏電時に感電のおそれがあります）

●付属のアース線をアース端子に接続する。また、転居のときなども忘れず取り付ける。取り付けかたは➡ P.8

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています）
■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。
➡ P.7

電源のプラグやコードは、次のことを守る

（発火による火災や感電の原因になります）

●調理中に抜き差ししない。抜くときは、「取消」ボタンを押してから抜く。
●高温部(排気口など)に近づけない。加工しない、曲げない、束ねない、はさみこまない。電源コードを持って、引き抜かない。
（破損やショートの原因になります）
●傷が付いたら、使用しない。
●ぬれた手で抜き差ししない。
●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

●電源は、定格15A以上(延長コードも)・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
（異常発熱の原因になります）

〈タコ足配線は禁止〉

●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
（ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります）
●根元まで確実に差し込む。
（発熱の原因になります）
●長期間使用しないときは、抜く。
（絶縁劣化などで、火災の原因になります）

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
（感電のおそれがあります）
●庫内が冷めてからお手入れする。
（やけどやけがのおそれがあります）

注意

本体の上面はあけておく

●本体の上面には、物を置かない。
また、熱に弱いものを近づけない。
（過熱による焦げや変形の原因になります）

●上面は、20cm以上あける。
（壁などが過熱し、発火の原因になります）

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

（酸素が入り、勢いよく燃えます）

次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすいものを、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

転倒や落下をさせない

（けがや感電、電波漏れの原因になります）

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。
■転倒防止器具(別売)をご利用ください。➡ P.50

次ページへつづく

安全上のご注意　必ずお守りください

⚠注意

ご使用の前に…

●衣類乾燥など、調理以外に使用しない。
（過熱により、発火ややけどのおそれがあります）

●ご使用前、庫内の包装材は取り出す。
（焦げや変形、発火の原因になります）

庫内、給水タンクは次のことに気を付ける

●セラミックカバーの上に物を置かない。
（溶けたり、変形の原因になります）
●付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
（発煙や発火の原因になります。庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）
●セラミックカバーや庫内底面に衝撃を加えたり、底面に水をかけたりしない。
（破損してけがのおそれがあります）
●給水タンクは、ひび割れやカケがあるときは使わない。
（水漏れによる漏電や感電の原因になります）

■万一、ひび割れたり、欠けたりしたら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

ドアは、次のことに気を付ける

●物をはさんだまま使わない。
（電波漏れの原因になります）
●調理中や調理後に、水をかけない。
（割れて、けがの原因になります）
●開閉時は指のはさみこみに注意する。
（けがのおそれがあります）

調理の前に気を付ける

（発煙や発火、やけどのおそれがあります）

●自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない。
（赤外線センサーが検知しないため）
●鮮度保持剤（脱酸素剤）などを入れたままにしない。
●食品や、のみもの（牛乳、酒、コーヒー、水など）を加熱しすぎない。
（特に生クリームや油脂の多い液体は取り出すときに突沸※し、固体は発火のおそれがあります）

※突沸：加熱中や加熱後に、突然、熱い水滴が飛び散ること。

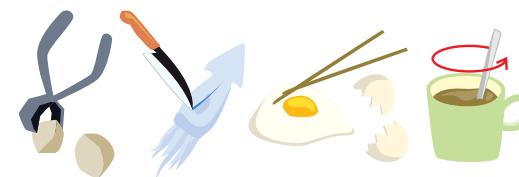
排気口に手や物を近づけない

（湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります）

調理の前にしておくこと

（破裂や突沸※で、やけど、けがのおそれがあります）

●「レンジ」加熱では、卵は割りほぐしておく。また、ゆで卵（殻付き・殻なし）は、あたためない。

●ビンのふたやせん（ネジ式など）は、外す。
●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れておく。
●のみものは、スプーンなどでかき混ぜておく。
●少量や指定分量以外の食品は、自動調理でなく、手動で様子を見ながら加熱する。

調理中や調理後に気を付ける

（高温部や蒸気で、やけどのおそれがあります）

●ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体、ドア、庫内など）に素手で触れない。
（特に、本体や角皿、波角皿、水受皿、セラミックカバーは高温になっています）
●スチーム調理のとき、顔を近づけてドアを開けない。
（蒸気によるやけどのおそれがあります）

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
•ドアを開けるとき。
•食品を取り出すとき。
•ラップを外すとき。
•ヒーター加熱後、角皿や波角皿を急冷するとき。

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。
■庫内に食材などを入れない状態で、動作させない
また、容器だけでも動作させないでください。
異常高温による故障のおそれがあります。
■角皿や波角皿は、オーブンやグリル以外では使用しない
電波（レンジ）を使う調理では、火花が飛ぶおそれがあります。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります
冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。
■クリーントレーにも水がたまります
毎回捨ててください。

調理後は

■本体周辺（上部）の水滴をふき取る
本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。
■角皿や波角皿はお手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離す
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。
■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。
●電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
■次の場合は、アース工事が法律で義務付けられています
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

付属品／各部の名前

吸気口（底面）
敷き物の上に置いたり、
本体と置き台の間に紙を入れたりして、
吸気口をふさがないでください。
故障の原因になります。

自動メニュー一覧 ➡P.34

ドアハンドル　ドア　排気口

アース線
取り付け部
ネジを外し、
そのネジで
取り付ける。

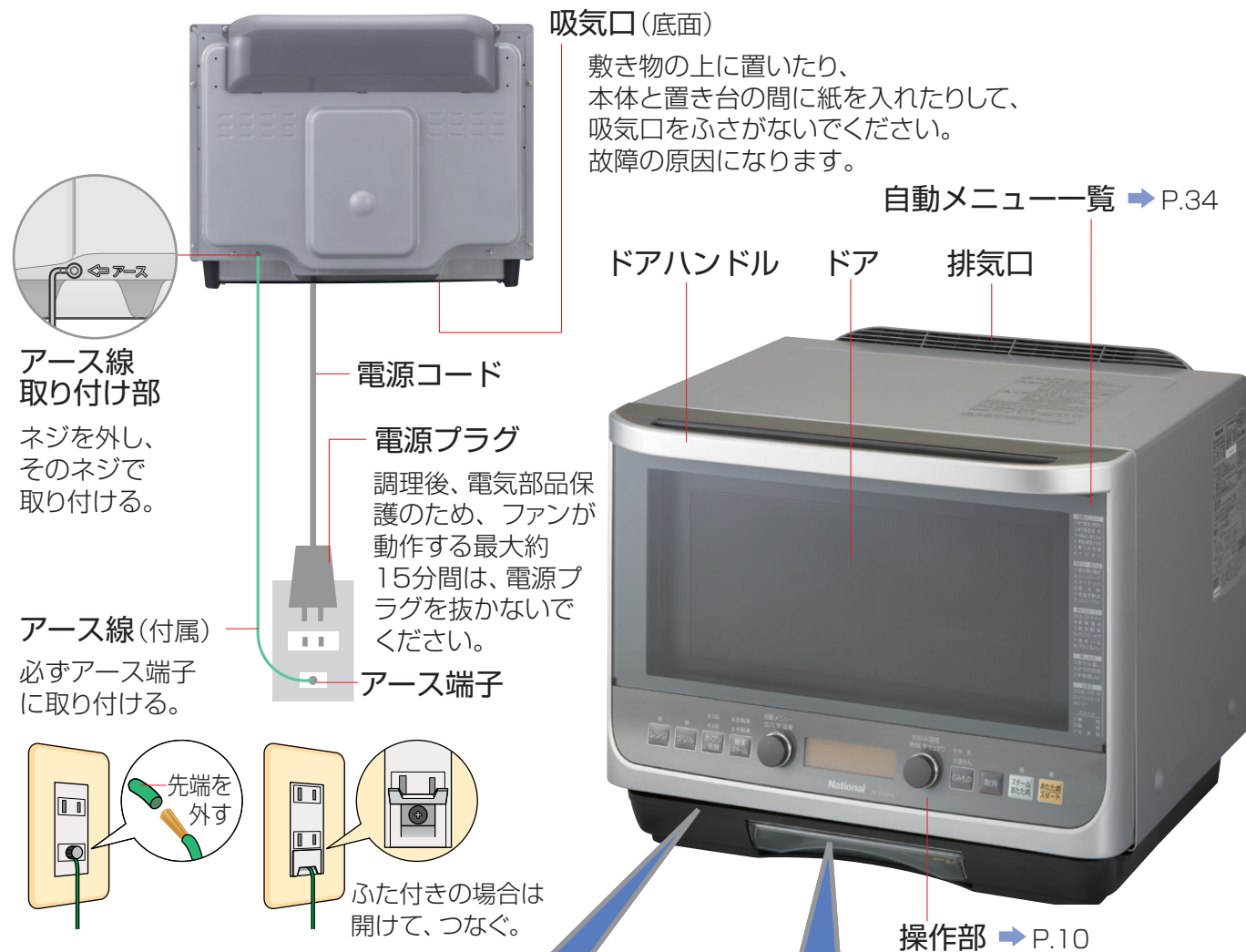
電源コード

電源プラグ
調理後、電気部品保護のため、ファンが動作する最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。

アース線（付属）
必ずアース端子
に取り付ける。

アース端子

ふた付きの場合は
開けて、つなぐ。

操作部 ➡P.10

クリーントレー

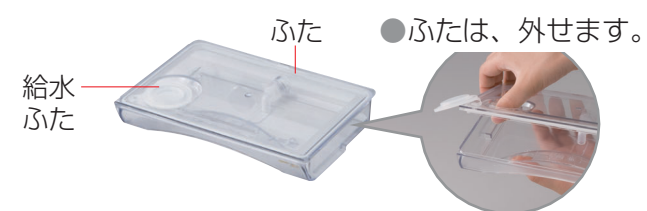
食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

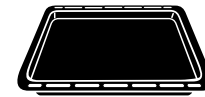
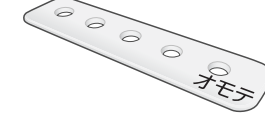
●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。

給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。➡P.14

●ふたは、外せます。

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●奥に当たるまで差し込みます。

付属品

角皿（1枚）★	波角皿（1枚）★	セラミックカバー★	アース線（1本）
品番：A0603-1K20	品番：A0603-1K30	品番：A6003-1J20	（取り付けかたP.8）
熱変形防止のため平らではありません	波付きなので肉や魚を焼いたときに脂を落とすことができます		

●付属品や「取っ手」（角皿などの取り出しに便利）は、別売しています。➡P.50
●★印は、松下グループショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

赤外線センサー（庫内右上）
食品の表面温度を検知します。

循環ファンヒーター
（庫内奥面に内蔵）

上ヒーター
（庫内上面に内蔵）

角皿受け
上段
中段
下段

セラミックカバー

⚠注意

■調理中や調理後に、水受皿やセラミックカバーを触らない
高温のため、やけどのおそれがあります。

セラミックカバー

発生したスチームの吹き出し口となります。常にセットした状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらすように外す。（陶器製のため、落とすと割れます）

写真やイラストは実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

左ダイヤル
●レンジの出力を変える
●オーブンや発酵の温度を変える
●自動メニューを選ぶ ➡ P.34
●お手入れする ➡ P.40

（左）（以降の手順説明は、左のイラストを使います）

■デモモードが表示されているとき
店頭用モードのため、調理はできません。
「レンジ」ボタンを2秒長押しし、「ピッ」と鳴った後さらに3回押して、解除してください。

右ダイヤル
●時間を変える
●解凍やスチームあたため、自動メニューの仕上がりを変える
●あたため、のみものの仕上がり温度を変える

（右）（以降の手順説明は、左のイラストを使います）

取消ボタン
■操作を取り消す／調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

自動メニュー 出力▼温度　お好み温度 時間▼仕上がり

表示部

レンジボタン
➡ P.22、26

グリルボタン
➡ P.30

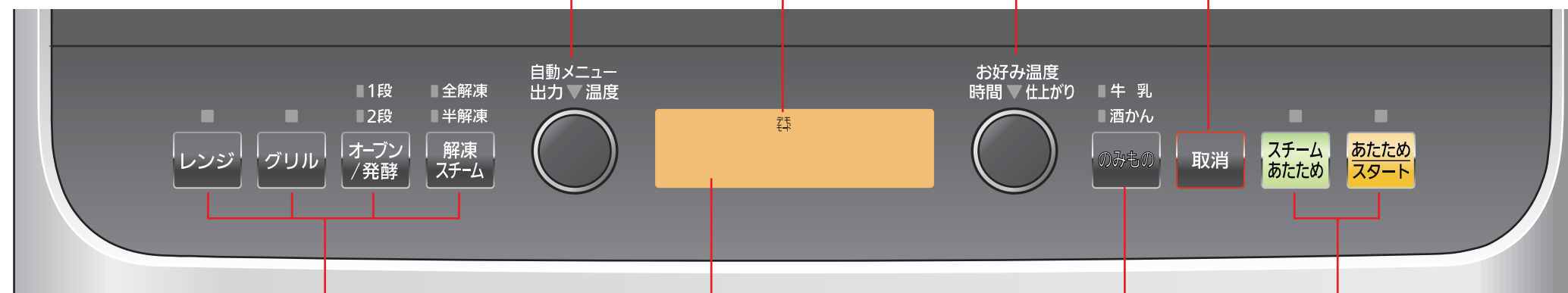
1段 / 2段
オーブン／発酵ボタン
●「オーブン」➡ P.28
●「発酵」➡ P.30

全解凍 / 半解凍
解凍スチームボタン
●「全解凍」
●「半解凍」➡ P.24

●手動調理…この取扱説明書中では、「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン／発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」としてご説明しています。

牛 乳 / 酒かん
のみものボタン
●「牛乳」
●「酒かん」➡ P.20

スチームあたためボタン
●「スチームあたため」➡ P.16

あたため・スタートボタン
●調理をスタートする／再スタートする
●「あたため」➡ P.16
●「お好み温度」➡ P.20

●電源を入れるには
電源プラグを差し込む、またはその後、ドアを開閉することで電源が入ります。(表示部が「0」)
しばらく何も操作しないと、自動電源オフ機能が働きます。
●自動電源オフ機能
何も操作しなければ、ファンの動作後、自動的に電源が切れます。
（ファンの動作時間は、調理したメニューや時間などにより異なります。約2～15分後）

お願い
調理後、電気部品保護のためのファンが動作する最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類

レンジ

800〜100W
300Wスチーム

●電波で内まで加熱。
（300Wスチームのときは、電波とスチームでしっとり加熱）

グリル

●上ヒーターのみで焼く。

オーブン

●上ヒーターと循環ファンヒーターでじっくり焼き上げ。

●加熱のしくみ ➡ P.41

使える容器

○ 耐熱140℃以上のプラスチック

●ただし、次のものは、使えません。
- 油脂や糖分の多い食品（高温になります）
- 密封性の高いふた
- 「電子レンジ使用可能」表示のないもの

○ 耐熱140℃以上のラップ

●油分の多い食品には高温になるため使えません。

○ 陶器、磁器

●ただし、次のものは使えません。
- 金銀模様のある器（火花が飛びます）
- 色絵のついた器（はげることがあります）

○ 耐熱ガラス

●カラメルなど高温になる料理は、急熱・急冷に強いものをお使いください。

○ アルミやホーローなどの金属

●取っ手が樹脂のものは溶けるため使えません。

○ アルミホイル

⚠注意

🚫 自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

使えない容器

✕ アルミやホーローなどの金属

●金網や金串、金属性の焦げ目つけ皿なども、火花が飛ぶため使えません。

✕ アルミホイル

●火花が飛ぶため使えません。ただし、肉や魚の解凍などで、部分的に電波を反射させて使うことがあります。

✕ 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ラップ

●高温になり、溶けます。

✕ 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

✕ 紙製品や木、竹製品

●針金を使っているものは燃えやすくなります。

●耐熱加工されているオーブンシートなどは、パッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

付属の角皿や波角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。
✕ は、使えません。

加熱方法	角皿 波角皿
レンジ	✕
グリル	○
オーブン	○

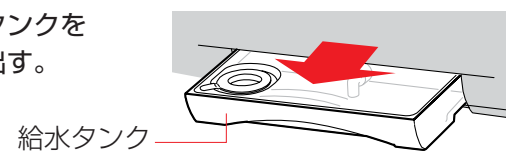
●角皿や波角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では火花が飛ぶため使えません。

使いこなしのポイント

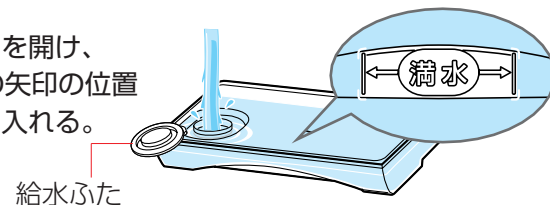
準備するとき

■スチームを使うときは

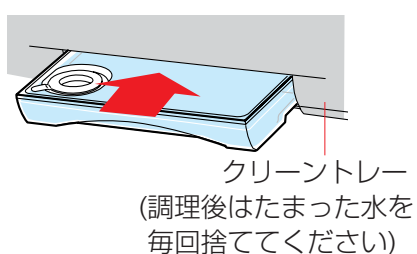
給水タンクに、「満水」まで水を入れる

①給水タンクを取り出す。

給水タンク

②給水ふたを開け、「満水」の矢印の位置まで水を入れる。

満水

給水ふた

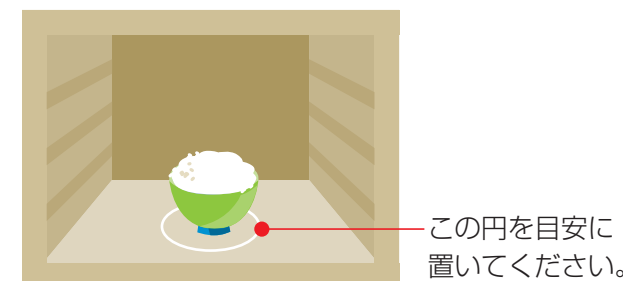
③給水ふたをしっかり閉め、奥に当たるまで差し込む。

クリーントレー（調理後はたまった水を毎回捨ててください）

●水は、毎回入れ替えてください。
●塩素消毒されている水道水をおすすめします。カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.38
●浄水器の水　●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター　●井戸水など
（硬度の高い水は、水受皿（P.9）が白くなることがあります）
●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム調理を選ぶと、（スチームあたため以外は）表示部に「水確認」を点滅表示してお知らせします。調理をスタートすると、表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、庫内中央に置く

この円を目安に置いてください。

●加熱方法によっては、付属の角皿や波角皿が必要です。➡ P.9、34
（レンジのときはどちらも使えません ➡ P.13）

■あたためや解凍などをするときは

庫内を冷ましてから使う

●赤外線センサーをうまく働かせるため、オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後などはご確認ください。

異常ではありません！
スチーム使用時は…
●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
●終了後、庫内底面にお湯または水滴がたまることがあります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。

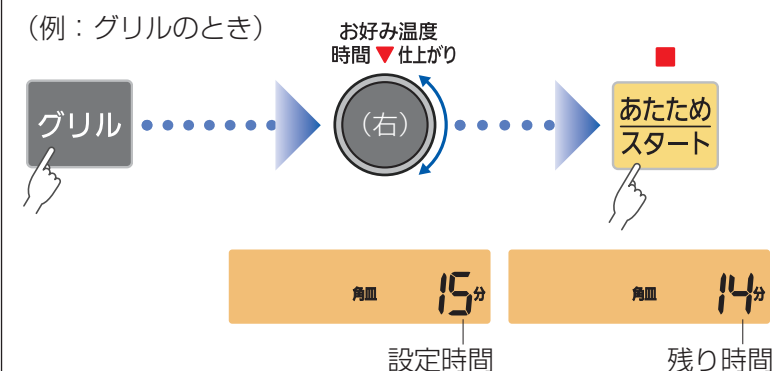
設定するとき

■ボタンを押すと

光が次の操作をご案内

（例：グリルのとき）

グリル → お好み温度 時間 ▼仕上がり （右） → あたため スタート

設定時間　残り時間

●合わせることができる時間単位
（最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください）

●レンジ800W

10秒単位	30秒単位
10秒	5分　10分

●レンジ700～300W、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位
10秒	5分	10分　…

●レンジ150～100W、オーブン、発酵

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
30秒	10分	30分	120分　…

お好み温度 時間 ▼仕上がり （右）

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは
右ダイヤルのランプが点滅または点灯中（約14秒間）に、右ダイヤルで変えられます。

調理したあとは

■取り出すときは

熱いので気を付ける

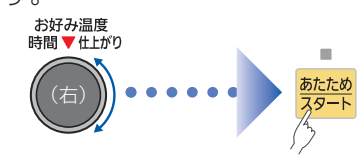
●角皿や波角皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使って、両手で取り出してください。
（取り出したら、熱に弱いものの上に置かない）

お手持ちのミトンなどを使って取り出す

●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきに6分間ブザーが鳴ります。
●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱できます

加熱終了後、右ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。

●追加できる時間
●自動調理：最大10分まで
●手動調理：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
●ランプの点滅が消えたときは、各加熱方法の手順に従って、様子を見ながら、再度加熱してください。
●「あたため」と「のみものあたため」のときは、「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱してください。

あたためる あたため／スチームあたため

上手に あたためる ために

■上手にあたためるコツは➡P.18
■ラップをする／しないのコツは➡P.19

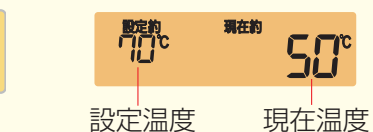
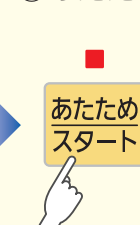
スピーディーに あたためる「あたため」

レンジ加熱

調理済みのおかずやごはん類を、自動ですばやくあたためます。

①食品を入れる　②あたためる

設定温度　現在温度

●100～500gまで。
●食品により、ラップをする。➡P.19
●市販の冷凍食品は、パッケージから皿に移しかえる。
●スープやみそ汁はマグカップを使わない。(沸とうするおそれ)
●食品の分量に合った耐熱容器で。

●現在温度は
●約50秒後から表示します。
(短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)
●0℃未満は表示しません。

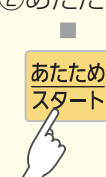
■仕上がり温度を変えるとき

●右ダイヤルのランプが点滅または点灯中(約14秒間)に

●45～90℃まで。
●初期設定は70℃。
●温度の目安➡P.21
●メモリー機能により、55～75℃に設定の場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

終了後に

■あたため足りないとき

①取り出して混ぜたり並べ替えなどをして　②あたためる

●または、「レンジ」700Wで、様子を見ながら加熱します。➡P.36

しっとりふっくら あたためる「スチームあたため」

水 タンクに満水まで水を入れる➡P.14

レンジ+スチーム加熱

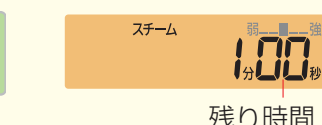
スチームで食品の乾燥を防いで、しっとりふっくらあたためます。
「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

①食品を入れる　②あたためる

残り時間

●100～500gまで。
●ラップはしない。
●パッケージのままあたためられる食品も、必ず皿に移しかえる。
●異なる食品は同時にあたためられません。

お願い

●連続使用するときは、赤外線センサーをうまく働かせるために、ドアや庫内をふいてください。

●残り時間は
●途中から表示します。
(短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)

■仕上がりを変えるとき

●右ダイヤルのランプが点灯中(約14秒間)に

ぬるめ　標準　熱め

●小さな切り身魚やししゃもなど、脂の具合や形状によってははじけることがあるので、「弱」で。

終了後に

■あたため足りないとき

●右ダイヤルのランプが点滅中(6分間)に

①追加加熱時間(最大10分)を合わせて　②スタートする

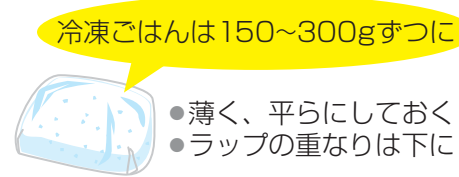
●ランプの点滅(6分間)が消えたときは取り出して混ぜ、「レンジ」300Wで加熱します。➡P.36

次ページへつづく

あたためる　あたため／スチームあたため

上手にあたためるコツ

■液体は混ぜて、固体は厚みを均一に！

●加熱の前後に
混ぜる

冷凍ごはんは150~300gずつに

●薄く、平らにしておく
●ラップの重なりは下に

こんなことに
気を付けて

■次のようなものは、「あたため」では上手にあたためられません。
それぞれの参照ページをご覧ください。

●牛乳、コーヒー、水
➡「のみもの」で
（P.20）

沸とうする

●冷凍食品（肉だんごなどタレのついたもの）、冷凍パン、冷凍カレーなど
➡「レンジ」700Wで
（P.36）

加熱ムラになる

●いかなど、はじけやすい食品
➡「レンジ」300Wで
（P.36）

はじける

●肉まん・あんまん
➡「自動メニュー3」で
（P. 22）

具だけ熱くなる

●100g未満の食品
➡「レンジ」700Wで
（P.36）

100g未満

発火・発煙する

●干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーンなど
➡「レンジ」700Wで
（P. 36）

■次のようなものをあたためるときは、注意が必要です。

●レトルト食品は、耐熱容器に移し、パッケージの加熱方法に従う。

●お弁当は、中身によって仕上がりが異なります。ラップやふたを必ず外し（変形のおそれ）、アルミケースは、火花が飛ぶため、取り出してください。
また、ゆで卵やしょうゆ、ソースの入った容器も、破裂によるやけどやけがのおそれがあるので取り出してください。

●カレーやシチューは具がはねるので必ずラップをし、深めの容器に入れて、80℃に設定してあたためてください。また、加熱後に必ず混ぜてください。

●厚みや形状の不均一な食品、分量に合わない器を使うと、うまくあたたまりません。

●次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。
- 分量や温度に差がある食品
- ごはんとカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
- から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
- ソース・タレのかかった食品
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずなどの食品
- 1つの食品が、300gを超えるもの

ラップをする／しないのコツ

ラップをするのは…
「蒸しもの・冷凍もの」など

●水分を逃がさず しっとりさせたい食品や、はねないようにしたい食品など。

- しゅうまいなどの蒸しもの
- カレー
- シチュー
- 煮魚
- タレがかかった加工食品
- 冷凍ごはん
- 冷凍食品（フライを除く）

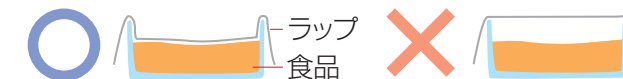
ラップをしないのは…
「焼きもの・揚げもの・いためもの・汁もの」など

●水分を逃がして、パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

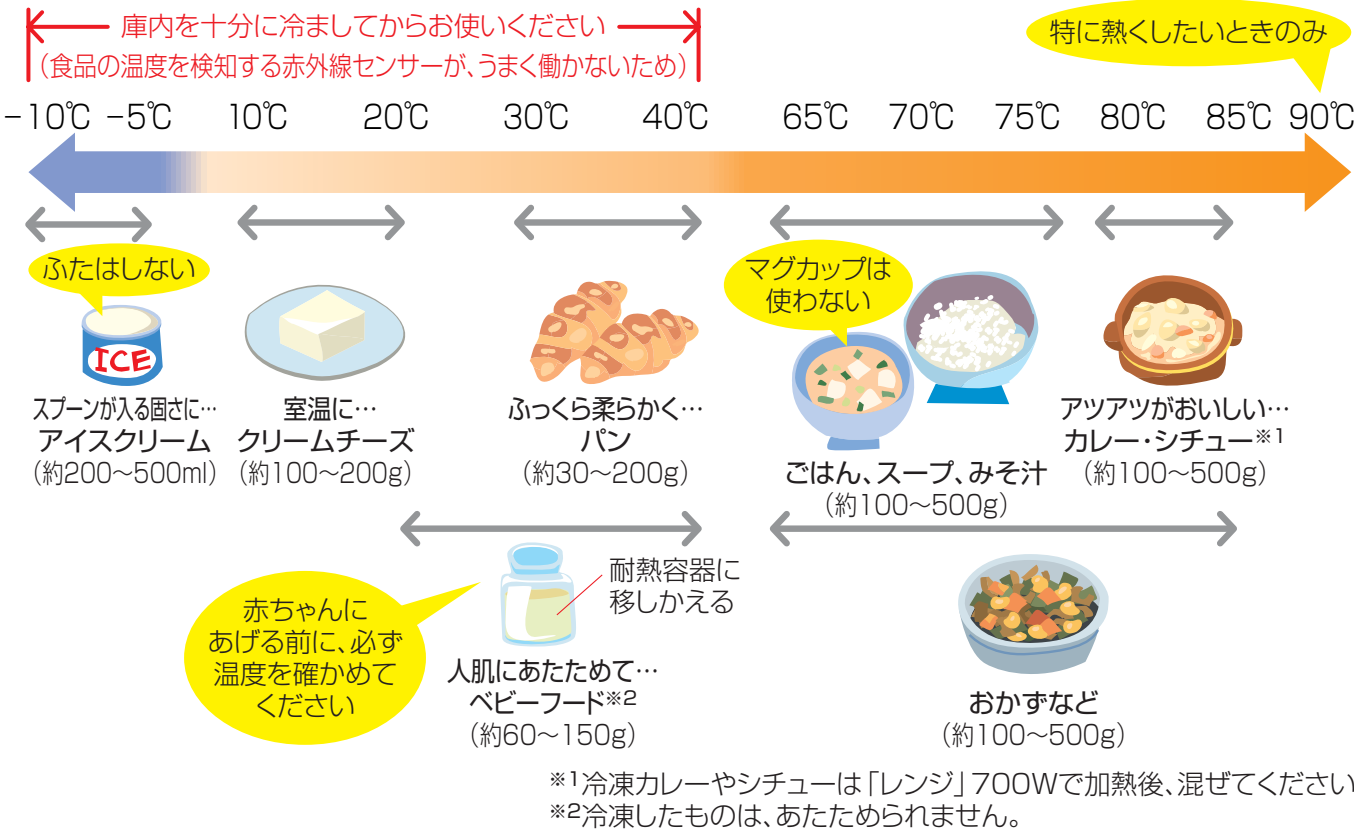
- ごはん
- みそ汁
- スープ
- 野菜いため
- 焼きそば
- ハンバーグ
- 焼き魚
- フライ
- 天ぷら
- 肉じゃが
- お弁当

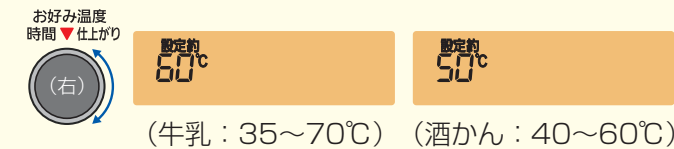
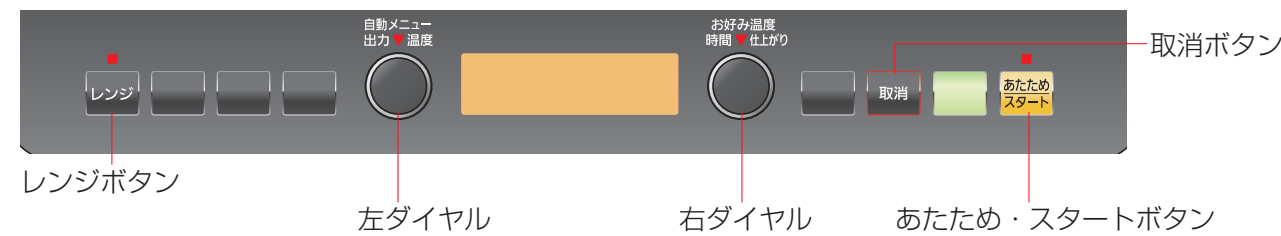
（スチームを使ったあたためでは、ラップは必要ありません）

■ラップは食品にぴったりつけましょう

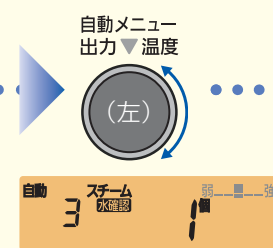
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられません。

■ラップの重なりは下にしましょう

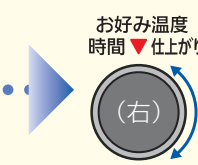
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる お好み温度／のみもの

−10〜90℃の
お好み温度に
「お好み温度」

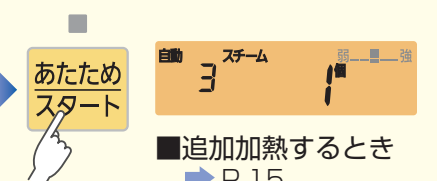
レンジ加熱

あたためる（中華まん）／炊く（レンジ）

市販の中華まんを、フワッと仕上げます。手作りのものはうまくあたたまりません。
（加熱時間の目安　冷蔵4個：約8分、冷凍4個：約11分）

①食品を入れる
- ふたやラップはしない。
- 平皿にのせる。

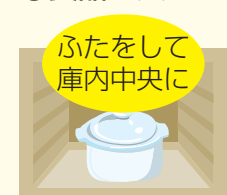
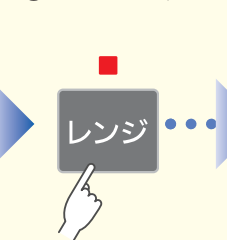
②自動メニュー「3」を選び、個数を合わせる
- 分量は一度に1～4個まで。1個の重さは70～120gまで。

個数に合わせた置きかたがあります。
1個　2個　3個　4個

③大きさや重さに合わせて仕上がりを選ぶ（5段階）
- スタート後も、右ダイヤルのランプが点灯中（約14秒間）は、仕上がりを変更できます。

	弱	中	やや強
中華まん	70～90g	約5cm 約8cm 90～100g	約6cm 約9～10cm 100～120gまで
あんまん	約90g	―	―

- 70g未満や120gを超えるもののあたためはうまくできません。➡ P.44

④スタートする

■追加加熱するとき ➡ P.15
- 右ダイヤルのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。➡ P.37

■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡ P.37

少量のごはんを炊き上げます。
（加熱時間の目安：約21～23分）

①食品を入れる
ふたをして庫内中央に
- 深めの容器を使う。
- 材料
  - 白米：360ml（2合）
  - 水　：380ml
  （米を洗い、水に1時間つけておく）
- 水の量はお好みで加減してください。

②レンジを選ぶ　③700Wに合わせる

④時間を合わせる
約6～7分
手順⑤へ

⑤レンジを選ぶ　⑥150Wに合わせる

⑦時間を合わせる
約15～16分

⑧スタートする
残り時間
（700Wが終わると自動的に150Wに）
残り時間

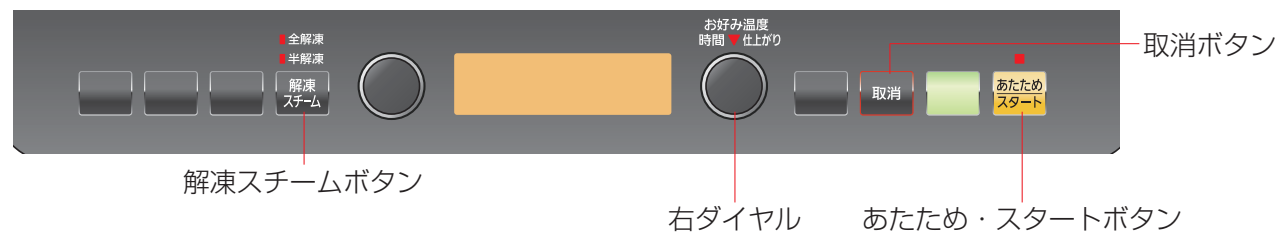
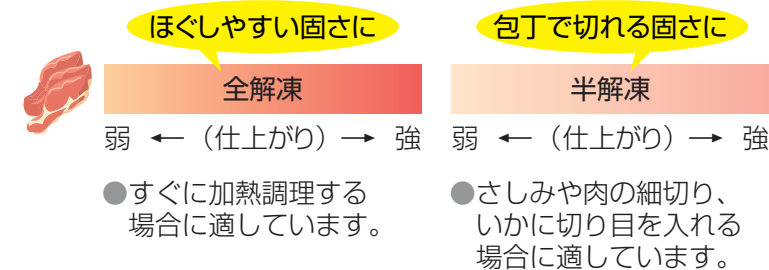
- 季節やお米の種類によって、炊き上がりが変わります。

■追加加熱するとき ➡ P.15

肉や魚を解凍する 解凍スチーム

取消ボタン
解凍スチームボタン
右ダイヤル
あたため・スタートボタン

■「全解凍」と「半解凍」を使い分けよう！

ほぐしやすい固さに	包丁で切れる固さに
全解凍	半解凍
弱 ←（仕上がり）→ 強	弱 ←（仕上がり）→ 強
●すぐに加熱調理する場合に適しています。	●さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。

水 タンクに満水まで水を入れる ➡ P.14

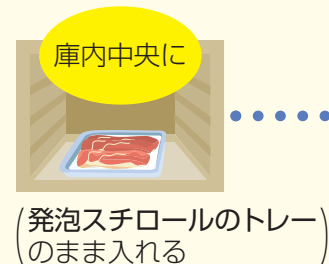
肉や魚を
解凍する
「解凍スチーム」

レンジ+スチーム加熱

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。
冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

①食品を入れる

庫内中央に

（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

●ラップはしない。

●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。

●分量は約100～500gまで。

●薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

お願い
赤外線センサーをうまく働かせるために庫内は十分に冷まし、水滴などがついているときはふき取ってください。

②全解凍か半解凍かを選ぶ

全解凍 / 半解凍 解凍スチーム
押すたび、切り替わる

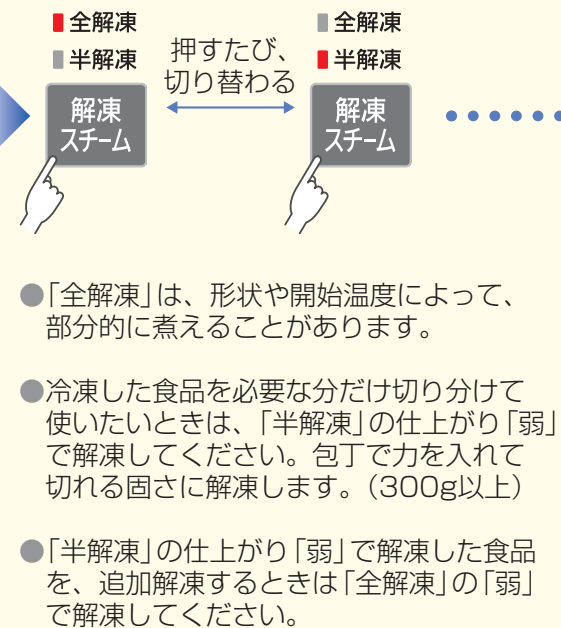
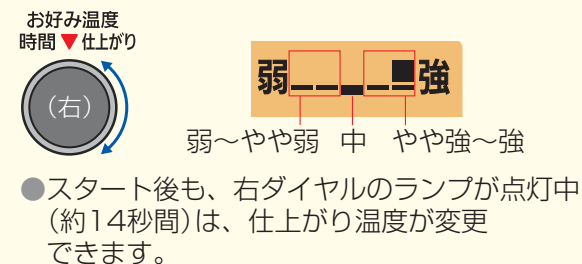
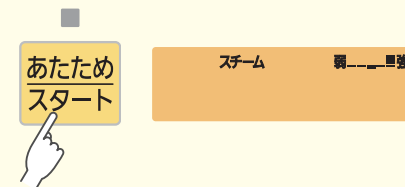
●「全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

●冷凍した食品を必要な分だけ切り分けて使いたいときは、「半解凍」の仕上がり「弱」で解凍してください。包丁で力を入れて切れる固さに解凍します。(300g以上)

●「半解凍」の仕上がり「弱」で解凍した食品を、追加解凍するときは「全解凍」の「弱」で解凍してください。

■仕上がりを変えるとき（5段階）

弱～やや弱　中　やや強～強

●スタート後も、右ダイヤルのランプが点灯中（約14秒間）は、仕上がり温度が変更できます。

③スタートする

■追加加熱するとき ➡ P.15

●右ダイヤルのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」100Wで様子を見ながら加熱します。

●給水タンクの水がないときは、固めの仕上がりになります。

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！

●新鮮な食材を選びましょう。

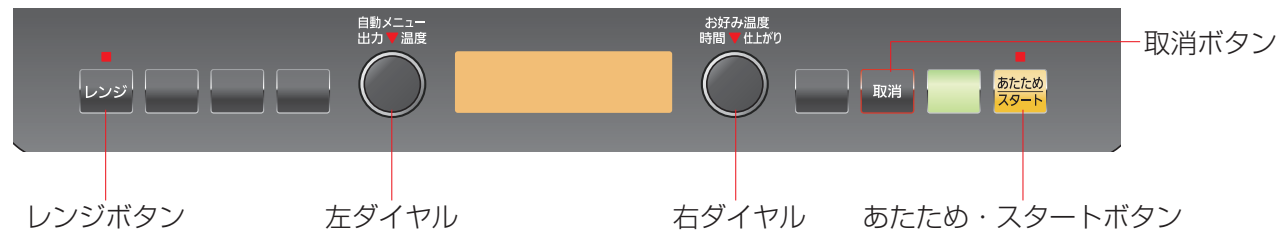
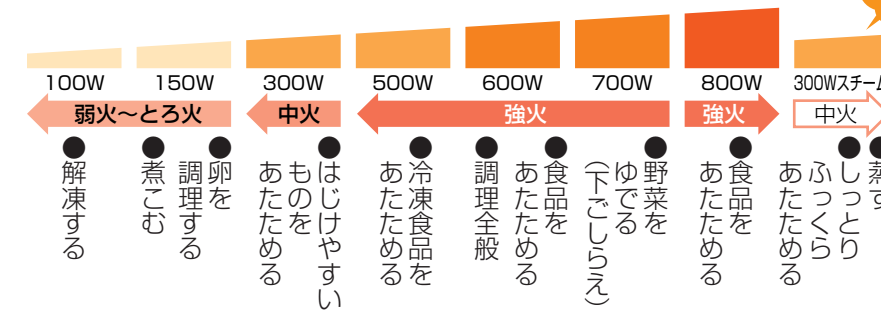
●薄く（3cm以内）、平たく、重ねずに厚みをそろえましょう。

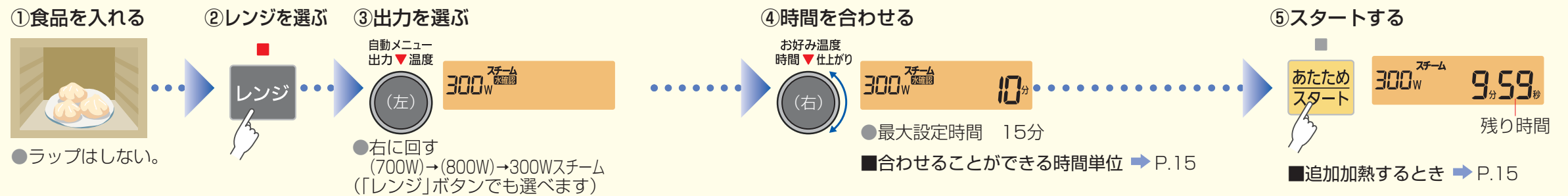
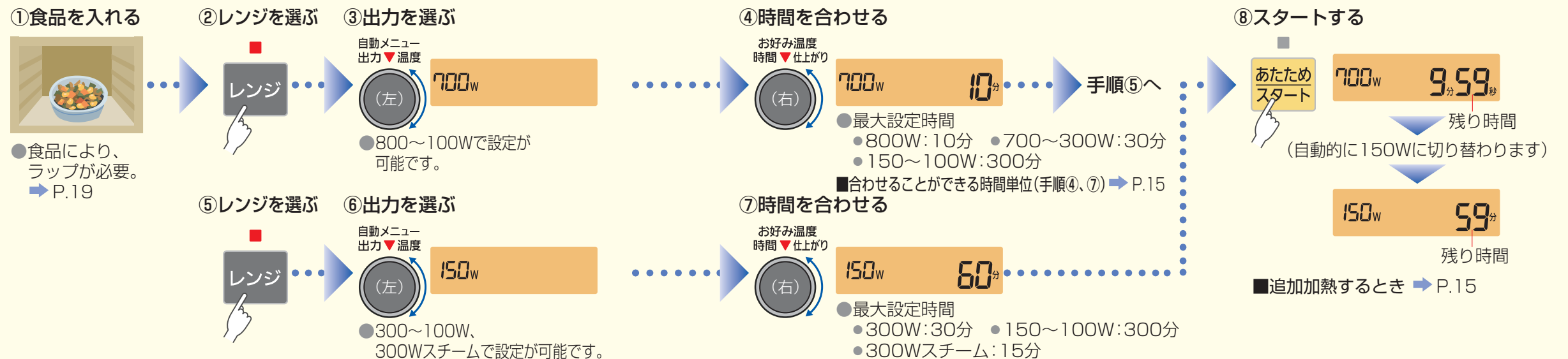
●1回分ずつ（約300gまで）に分けましょう。

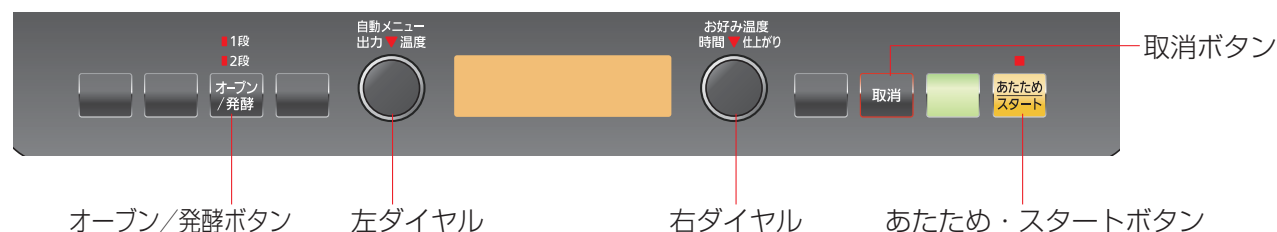
●ラップでしっかり密封しましょう。

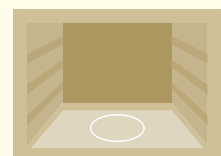
■次のような食品は、上手に解凍できません。

●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
●分量が100g未満の食品。
「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.36
●ゆでて冷凍した野菜。
「レンジ」700Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.36

加熱する レンジ

■レンジの出力を使い分けよう！

あたためや煮るなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

あさりの酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりさせます。

かぼちゃの煮ものなど、最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮こむ料理に使います。（表示例：700Wで10分→150Wで60分）

加熱する（レンジ）

オーブンで焼く （オーブン）

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます。
（表示例：「1段」、190℃で20分焼くとき）

①庫内に何も入れない

●2段で調理するときは角皿と波角皿を使います。どちらが上段でも下段でもOK。できばえはほぼ同じです。
●角皿または波角皿は
・食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
・トーストを焼くときのみ、どちらかを下段に入れて予熱します。 ➡ P.79

お願い
●アルミホイルを敷く場合は、角皿または波角皿の前後の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

②1段か2段かを選ぶ

1段 2段 押すたび、切り替わる オーブン／発酵

（ピッピッと鳴って予熱が完了）

● 「予熱完」と表示され、ブザーでお知らせ。
（予熱スタートから約50分間予熱を保持します。）

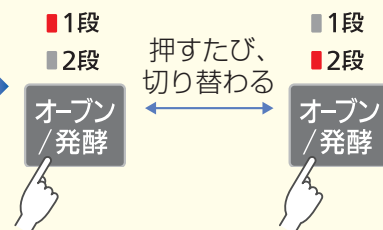
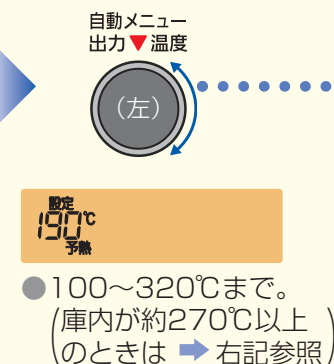
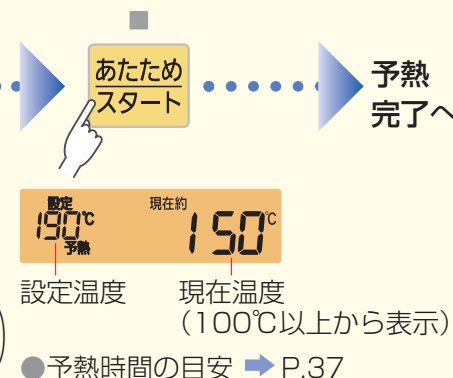
③温度を合わせる

●100～320℃まで。
（庫内が約270℃以上のときは ➡ 右記参照）

④予熱がスタートする（庫内あたため）

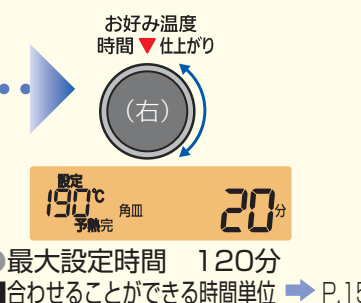
予熱完了へ

設定温度　現在温度（100℃以上から表示）

●予熱時間の目安 ➡ P.37

⑤予熱が完了したら食品を入れる

（上段・下段／上下段）
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

⑥時間を合わせる

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位 ➡ P.15

スタートする

●温度は調理中も変えられます。
●終了後は、すぐに電源プラグを抜かないでください。電気部品保護のため、約15分間ファンが回ります。
●手順③で、250℃を超える温度に合わせるとき連続使用後、庫内が約270℃以上になると電気部品保護のため、250℃までの設定となります。

■追加加熱するとき ➡ P.15

ホイル焼きなど、始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。
（表示例：「1段」、190℃で20分焼くとき）

①食品を入れる

（上段・下段／上下段）
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。
●2段で調理するときは角皿と波角皿を使います。どちらが上段でも下段でもOK。できばえはほぼ同じです。

お願い
アルミホイルを敷く場合は、角皿または波角皿の前後の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

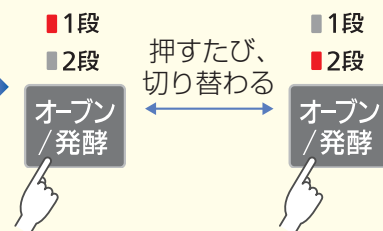
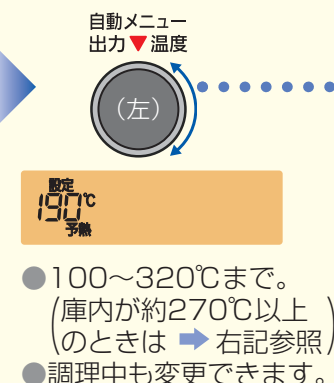
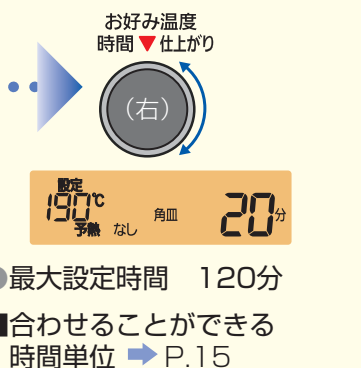
②1段か2段かを選ぶ

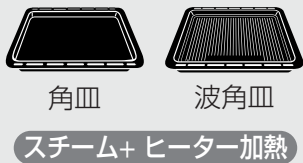
1段 2段 押すたび、切り替わる オーブン／発酵

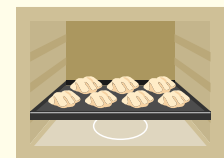
③温度を合わせる

●100～320℃まで。
（庫内が約270℃以上のときは ➡ 右記参照）
●調理中も変更できます。

④時間を合わせる

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位 ➡ P.15

発酵させる 発酵 ／グリルで焼く グリル

タンクに満水まで水を入れる ➡P.14

スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。
（表示例：「1段」、35℃で30分発酵させるとき）

①食品を入れる

（上段・下段／上下段）

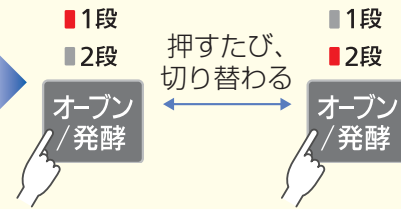
●中段は使えません。
●2段で調理するときは角皿と波角皿を使います。どちらが上段でも下段でもOK。できばえはほぼ同じです。

お願い
●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。➡P.72
●発酵時の設定温度と室温が近い場合や、室温が高い夏場などに、30℃、35℃で発酵させるときは、スチームが十分に出ないことがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。

②1段か2段かを選ぶ

1段 2段 押すたび、切り替わる オーブン／発酵

③温度を合わせる

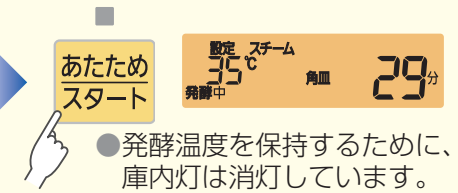
（左）

●30･35･40･45℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度を変更できません。

④時間を合わせる

（右）

●最大設定時間　120分
■合わせることができる時間単位 ➡P.15
●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

⑤スタートする

あたため スタート

●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。

■追加発酵するとき ➡P.15

上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

①食品を入れる

②グリルにする

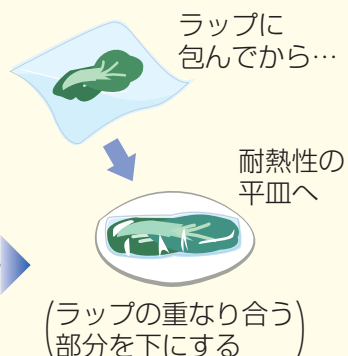
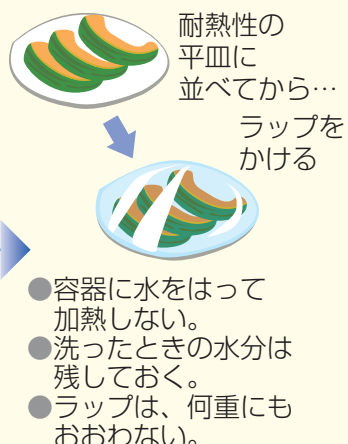
③時間を合わせる

（右）

●最大設定時間　30分
■合わせることができる時間単位 ➡P.15

④スタートする

調理後はすぐに電源プラグを抜かないでください。 ➡P.11

■追加加熱するとき ➡P.15

ゆでる 自動メニュー

⚠注意

■自動メニューの「ゆで野菜」では
ふた、およびふた付きの容器は
使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

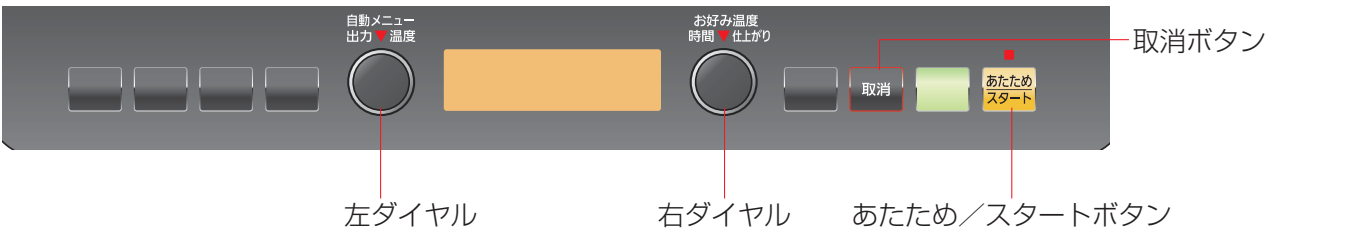
自動メニューで調理する

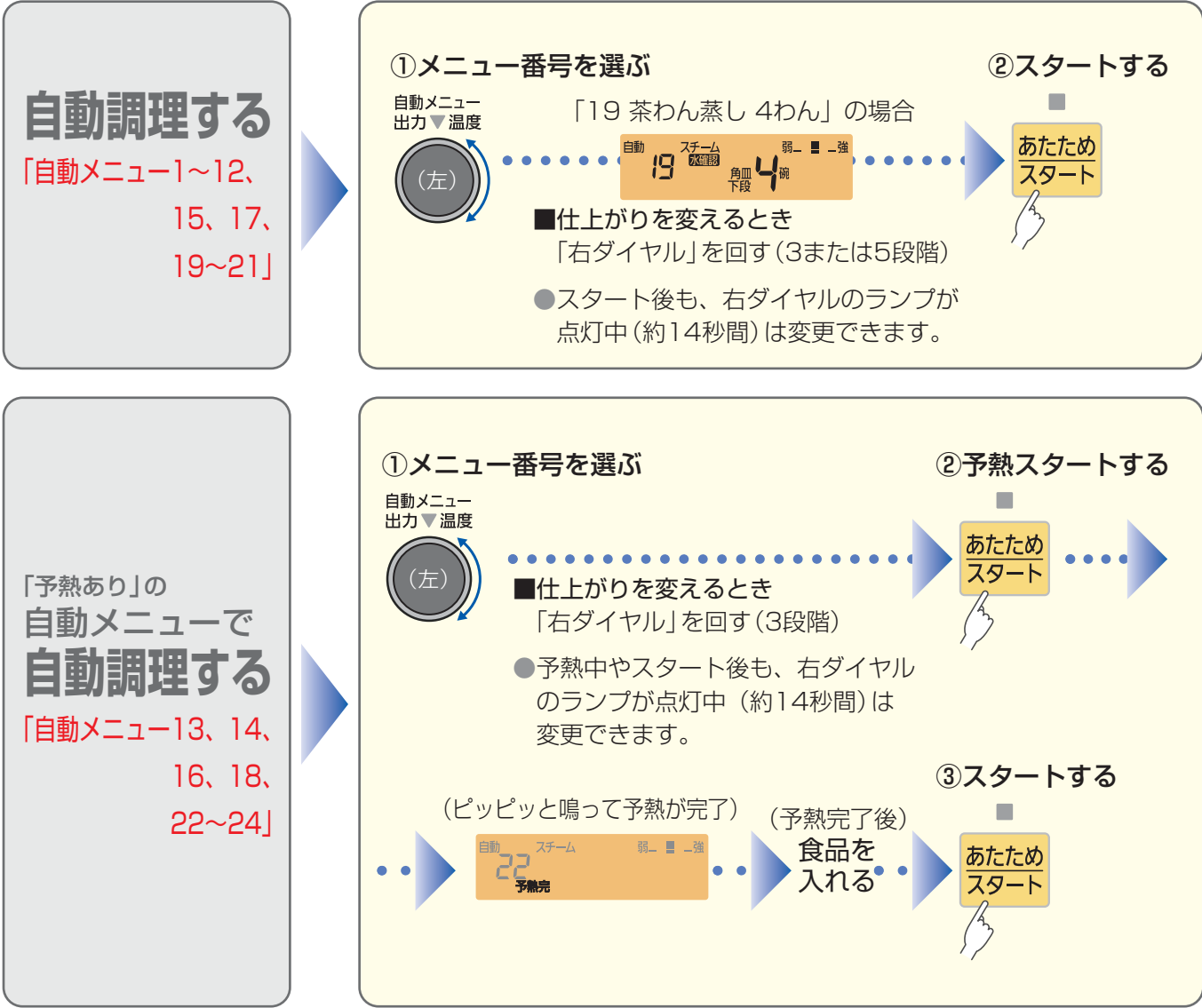
メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。おいしい料理が作れます。
基本的な使いかたは右ページを、詳しい調理方法などは、下表の各参照ページをご覧ください。

■自動メニュー一覧

	メニュー番号	自動メニュー	(スチーム使用) 水	参照ページ	使用する付属品	予熱
	1	ゆで野菜(葉果菜)		P.32	—	—
	2	ゆで野菜(根菜)		P.32	—	—
	3	中華まんあたため※1	水	P.22	—	—
	4	季節の野菜サラダ	水	P.91	—	—
	5	煮こみ料理		P.95、97、98	—	—
	6	グラタン	水	P.84、85	角皿(上段)	—
焼きもの・揚げもの	7	鶏の照り焼き	水	P.105	波角皿(下段)	—
	8	ハンバーグ	水	P.100	波角皿(下段)	—
	9	スペアリブ	水	P.104	波角皿(下段)	—
	10	焼き豚	水	P.104	波角皿(下段)	—
	11	肉巻き野菜	水	P.103	波角皿(下段)	—
	12	ヘルシーフライ	水	P.99	波角皿(下段)	—
高火力オーブン	13	ローストチキン	水	P.102	角皿(下段)	予熱あり
	14	香草焼き	水	P.96	角皿(上段)	予熱あり
	15	焼き野菜	水	P.89	角皿(下段)	—
	16	クリスピーピザ	水	P.81	角皿(下段)	予熱あり※2
	17	焼きいも	水	P.54	角皿(下段)	—
	18	フランスパン	水	P.73	角皿(下段)	予熱あり※2
蒸しもの	19	茶わん蒸し※1	水	P.87	角皿(下段)	—
	20	手づくり豆腐※1	水	P.86	角皿(下段)	—
	21	肉・魚の蒸しもの	水	P.92、93、100	—	—
お菓子	22	スポンジケーキ	水	P.69	角皿(下段)	予熱あり
	23	シフォンケーキ	水	P.64	角皿(下段)	予熱あり
	24	シュー※1	水	P.63	角皿(下段)	予熱あり
					波角皿/角皿(上下段)	予熱あり
お手入れ	25	庫内	水	P.40	—	—
	26	脱臭		P.40	—	—
	27	水受皿		P.40	—	—

水:給水タンクに満水まで水を入れる ➡ P.14

※1 わん数や個数、段数を選ぶ必要があります。
※2 角皿を入れて予熱してください。

以下は、自動メニューの基本的な使いかたです。
各自動メニューの詳しい調理方法などは、34ページの「参照ページ」をご覧ください。

「予熱あり」の
自動メニューで
自動調理する
「自動メニュー13、14、16、18、22～24」

手動で調理するとき

自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。様子を見ながら加減してください。

レンジ調理（あたため）

レンジ 1度押し「700W」

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯（150g）	約50秒～1分	―
	チャーハン	1人分（250g）	約2分30秒	―
	どんぶりもの	1人分（350g）	約3～5分	有
汁もの	みそ汁	1杯（150ml）	約1分～1分20秒	―
	カレー・シチュー	1人分（300g）	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯（180ml）	約2分	―
煮もの	煮魚	1切れ（100g）	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分（150g）	約1分30秒	―
焼きもの	焼き魚	1切れ（80g）	約50秒	―
	ハンバーグ	1個（80g）	約1分～1分20秒	―
炒めもの	野菜いため	1人分（200g）	約2分	―
	スパゲティー・焼きそば	1人分（250g）	約3～4分	―
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	約30～40秒	―
	バターロール	1個（40g）	約10秒	―
のみもの	牛乳	1杯（200ml）	約1分～1分20秒	―
	コーヒー	1杯（150ml）	約1分	―
	お酒	1本（180ml）	約1分	―
その他	さくら干し	1枚（35g）	約30～40秒	―
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	―
	コロッケ	1個（100g）	約20～30秒	―

- いかやえびなどの揚げものは、300Wであたためてください。3個（150g）で約40秒～1分です。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温（約20～25℃）のときの時間です。
- ポップコーン（レンジ用）はパッケージの加熱方法に従ってください。

レンジ調理（冷凍食品あたため）

レンジ 1度押し「700W」

メニュー名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ごはん（固まり）	1杯分（150g）	約2分	有
ピラフ（パラパラのもの）	1袋（250g）	約2～3分	有
カレー・シチュー	1人分（150g）	約3～4分	有
ポタージュスープ	1人分（300g）	約6～7分	有
ハンバーグ	1個（100g）	約1～2分	有
しゅうまい	15個（220g）	約3～4分	有
肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	約3～4分	有
フライ（揚げて冷凍したもの）	3個（80g）	約1分～1分30秒	―
ホットケーキ	1枚（60g）	約30秒～1分	―
パン（バターロール）	1個（30g）	約20～30秒	―
ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
さといも	100g	約3分～3分30秒	有

- 冷凍庫から出して時間のたったもの（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ調理（解凍）

レンジ 1度押し ➡ 左ダイヤルで「100W」に合わせる

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9～12分	―
薄切り肉	300g	約9～12分	―
厚切り肉	200g	約7～10分	―
鶏もも肉（骨なし）	200g	約7～10分	―
鶏もも肉（骨付き）	200g	約8～11分	―
えび	10尾（約200g）	約5～7分	―
いか（ロール）	100g	約3～5分	―
まぐろ（ブロック）	200g	約6～8分	―
一尾魚	1尾（約300g）	約7～9分	―
切り身魚	1切れ（約100g）	約3～5分	―

- 冷凍庫から出して時間のたったもの（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

レンジ 1度押し「700W」

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分～2分30秒	―	要
青梗菜	200g	約1～2分	―	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	―	―
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	―	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	―	―
じゃがいも	1個（150g）	約3～4分	―	―
さつまいも	1本（200g）	約4～5分	―	―
さといも	5個（200g）	約4～5分	―	―
にんじん	100g	約1～2分	―	―

- アク抜き…加熱前塩水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ 1度押し「700W」

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

300Wスチーム調理（あたため）

レンジ 1度押し ➡ 左ダイヤルで「300Wスチーム」に合わせる

レンジ300Wを使用しています。

水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいものや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。（ラップなし）

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯（150g）	約2分～2分30秒
しゅうまい	8個（160g）	約3分30秒
まんじゅう	1個（60g）	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ（80g）	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ（100g）	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個（100g）	約2分30秒～3分
やきとり	4本（100g）	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
肉だんご	120g	約3分～3分30秒
とんかつ	1枚（150g）	約2分30秒～3分
ひじきの煮もの	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個（130g）	約1～2分
ハンバーガー	1個（100g）	約1～2分
バターロール	3個（90g）	約50秒～1分20秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分～2分30秒
	2個	約3分30秒～4分
	3個	約5分～5分30秒
	4個	約6分30秒～7分
冷凍中華まん	1個	約2分30秒～3分30秒
	2個	約5分30秒～6分30秒
	3個	約8～10分
	4個	約10～12分
冷凍しゅうまい	15個（240g）	約8～10分
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	約3分30秒～4分30秒
冷凍お好み焼き	1枚（200g）	約8分30秒～9分
冷凍ホットケーキ	1枚（100g）	約2分30秒～3分
冷凍肉だんご	1袋（200g）	約7～9分

オーブン料理

オーブン/発酵 1度押し「オーブン1段」、または2度押し「オーブン2段」

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	有	250℃ 約16～20分	アルミホイルを敷く
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個		有	200℃ 約15～25分	―

オーブン予熱時間の目安：150℃ 約4分　170℃ 約6分　180℃ 約8分　200℃ 約10分　210℃ 約10分　250℃ 約14分　300℃ 約22分　320℃ 約26分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

⚠警告

●本体のお手入れ時、電源プラグは抜く。
（感電のおそれがあります）
●庫内が冷めてからお手入れする。
（やけどやけがのおそれがあります）

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れないでください。（故障の原因に）

■次のものは、使わないでください。
（傷がついたり、色がはげたりします）

シンナー・ベンジン

住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）

クレンザー

庫内

ヒーターの熱でこびりつくため使うたびに

柔らかい布で、水ぶきする

■底面
ひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

■天井（セルフクリーニング加工）
ヒーター調理中に、自動的に油汚れが焼き切られる。

■側面（フッ素加工）
ひどい汚れは台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取る。

■奥面
メラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）に水を付けてこする。

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。（セラミックガラスが割れるおそれがあります）
●においが気になるときは、「脱臭」をしてください。➡ P.40

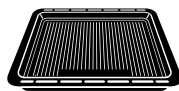
角皿・波角皿

使うたびに

スポンジで水洗いする

角皿

たわし

金属たわし

波角皿

汚れが落ちにくい場合はスポンジのナイロン面を使って洗ってください。

クリーントレー

取り外して、スポンジで水洗いする

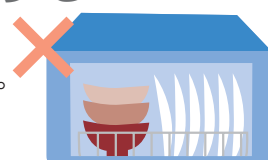
●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

セラミックカバー

取り外して、水洗い

※陶器製です。
（落とすと割れるので、ご注意ください）

●ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤（中性）でふき取る。

給水タンク

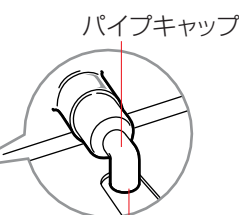
水アカ、カビなどの発生を抑えるために週1回

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損の原因になります）

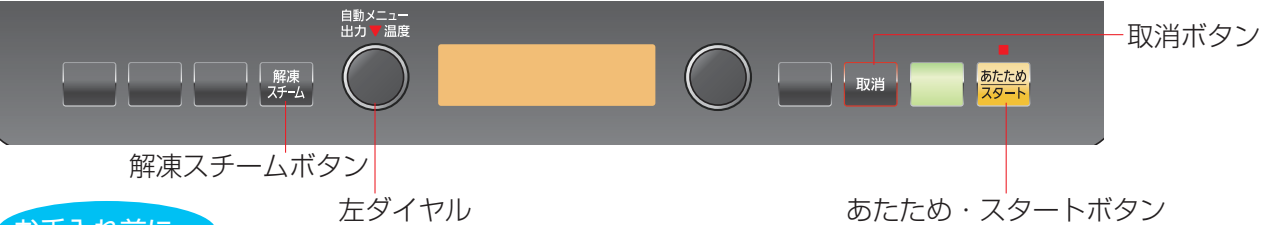
取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする※

※洗剤で洗うと、においの原因になります。

給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

パイプキャップ
向きを変えると、水を最後まで使えません。

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）

次ページへつづく

お手入れする お手入れ機能

お手入れ前に…

角皿や波角皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

タンクに満水まで水を入れる

庫内の汚れが気になるとき
「自動メニュー 25：庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。（目安時間：約30分）

①自動メニュー「25」を選ぶ → ②スタートする → ③終了後、電源プラグを抜き、庫内の浮き出た汚れをふき取る

臭いが気になるとき
「自動メニュー 26：脱臭」

庫内の臭いを焼き切って脱臭します。（目安時間：約20分）

①自動メニュー「26」を選ぶ → ②スタートする

水受皿の汚れ（水アカ）が気になるとき
「自動メニュー 27：水受皿」

洗浄用のクエン酸（別売 P.50）を使い、水受皿の水アカなどを取ります。（目安時間：約30分）

①（角皿や波角皿の他）セラミックカバー、給水タンクを取り出す → ②水にクエン酸を混ぜて溶かす（水（50ml）、クエン酸 小さじ約1/4（約1.2g）） → ③②を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

●水があふれると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

④自動メニュー「27」を選ぶ → ⑤スタートする → ⑥（終了後）セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残ったお湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。

給水タンクから水受皿までの水を抜きたいとき

内部の給水経路にたまるスチーム用の水を抜くことができます。

①（角皿や波角皿の他）セラミックカバー、給水タンクを取り出す → ②排水する（解凍スチーム（2秒間押す））排水される → ③水受皿に排水された水をふき取る

●連続使用は3回まで。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	800～100W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
	300Wスチーム レンジ+スチーム加熱	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：いちご大福など	●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
グリル	グリル ヒーター加熱	上ヒーターのみで加熱します。オーブン料理の追加加熱にも使います。 メニュー例：魚の照り焼き、塩焼きなど	●加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色がつきにくくなります。
オーブン	オーブン1段 ヒーター加熱	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・山形食パンなど	●調理中は庫内温度が下がりますので、ドアの開閉は控えめに。 ●調理後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼けムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後や上下段を入れ替えます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。
	オーブン2段 ヒーター加熱	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど	

よくあるお問い合わせ

よくあるご質問にお答えしています。

	質問	答え
準備・設置	アースは必要ですか?	アースは必ず取り付けてください。➡P.4 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡P.7 アース工事は、お買い上げの販売店にご相談ください。
準備・設置	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか? (例)上面が10cmしかあけられません。	●本体の上面 20cm以上あけてください。 壁や家具などが過熱し、発火の原因になります ●本体の側面と背面 特にあける必要はありません。 ●本体の前面 ドアが完全に開き、食品を出し入れできるスペースをあけてください。➡P.5
準備・設置	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか?	必要ありません。そのままご使用ください。
調理	どうすれば、調理時間を細かく合わせられるのですか?	加熱方法により異なりますが、合わせられる調理時間は、各使いかたのページをご参照ください。調理時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。➡ P.15
調理	トーストは焼けますか?	「オーブン」を使って焼くことができます。➡ P.79
調理	おもちは焼けますか?	庫内が大きく、ヒーターが離れているため焼くことができません。

うまく仕上がらない

	症状	対処
■あたため・スタート		
あたため	あたため スタート ボタンで食品をあたためても熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」700Wで時間を合わせて追加加熱してください。 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 ●冷凍カレーは「あたため・スタート」ボタンではあたためられません。「レンジ」700Wで時間を合わせて加熱してください。➡P.36
あたため	あたため スタート ボタンで食品をあたためると熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
あたため	缶詰などの加工食品やタレ付きの食品をあたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 ●タレは加熱後にかけましょう。
あたため	冷凍ごはんをあたためるとでき足りない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。 必ず重なりを下にしてください。
■スチームあたため		
あたため	あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
あたため	ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満のおかずは300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。
■のみもの		
あたため	熱くなりすぎて飲めない	●「のみもの」ボタンを使いましたか。 「あたため・スタート」ボタンでは熱くなりすぎます。➡P.20 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の8分目まで牛乳・酒を入れてください。 ●分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
あたため	上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜましょう。
オーブン	焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。 1段で調理するときは上段または下段をお使いください。 (メニューによって最適な棚位置は異なります) ●2段で調理しているときの焼きムラが気になるときは、途中、上下段を入れ替えてください。
スチーム	うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。➡P.14

次ページへつづく

うまく仕上がらない（つづき）

解凍スチーム

症状	確認・対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

自動メニュー

■1～2　ゆで野菜

症状	確認・対処
野菜をゆでると うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器·ガラス·プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜·根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」700Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると 乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
生っぽいところと できすぎたところ が混在する	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■3　中華まんあたため

症状	確認・対処
うまく あたたまらない	●食品の大きさが大きすぎたり、小さすぎませんか。(約70～120gまで) ➡ P.22 100～120gのものは、右ダイヤル「仕上がり」で「やや強」または「強」に合わせてください。70～90gのものは「やや弱」または「弱」に合わせてください。 この重さ以外のものは「300Wスチーム」で様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.22 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.22

■4　季節の野菜サラダ

症状	確認・対処
うまくできない	●ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。 ●野菜の種類や質により、できばえが異なります。様子を見ながら加熱してください。また、加熱後はすぐに全体を混ぜてください。 ●根菜類は細く(薄く)切ってください。

■6　グラタン

症状	確認・対処
焼き色が濃い·薄い	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類などで焼き色が変わります。

■18　フランスパン

症状	確認・対処
うまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼きあがりも悪くなります。 ➡「パン作りのコツ」P.73～70
焼き色が濃い·薄い	●右ダイヤルの「仕上がり」で焼き色の調節ができます。 濃くしたいときは「強」に、薄くしたいときは「弱」に合わせてください。

■20　手づくり豆腐

症状	確認・対処
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.87 ●わん数の設定をまちがえていませんか。➡ P.86 ●手づくり豆腐は、使うにがりの種類によってできばえが変わります。にがりの量はにがりの表示に従ってください。

■21　肉・魚の蒸しもの

症状	確認・対処
うまくできない	●ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。 ●魚の身が厚い場合、火が通りにくくなります。 様子を見ながら追加加熱してください。

■22　スポンジケーキ

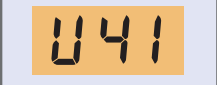
症状	確認・対処
ケーキがうまく 焼けないふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
材料や作りかたの違い で焼け色に影響する	●グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

■24　シュー

症状	確認・対処
焼き色·大きさに ムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●シュー生地の作りかたのコツ　➡ P.62

レシピ

■バターロール

症状	確認・対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

うまく仕上がらない

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「デモモード」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 「レンジ」ボタンを2秒長押しし、「ピッ」と1回鳴ったあとに、「レンジ」ボタンを続けて3回押すと「デモモード」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後に音がしたり、ファンの回る音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	●金粉·銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属（アルミホイル·金串など）が触れていませんか。 ●付属品の角皿または波角皿を使用していませんか。角皿は使えません。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやな臭いが出た	●初めて使うときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。 気になる場合は、脱臭をしてください。（P.40） ●庫内·ドア内側に、食品カス·油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡P.14
庫内に水が残る	●スチーム調理終了後、メニューなどによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡P.14
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。 故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症　状	原　因
水確認	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては水確認表示が出ない場合があります。 調理中に水確認を表示し、調理を一時停止するメニュー 「300Wスチーム」 「自動メニュー」（3 中華まんあたため、4 季節の野菜サラダ、19 茶わん蒸し、20 手づくり豆腐、21 肉・魚の蒸しもの、25 庫内） ※停止したときはタンクに水を入れ、「あたため·スタート」ボタンを押して調理を再開させます。
	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●敷き物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口をふさいでいませんか。 故障の原因になりますので取り除いてください。 「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動で調理してください。

■以上のことをお調べになり、なお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名（スチームオーブンレンジ）
3. 品番（NE-ST30HA）
4. お買い上げ日（年月日）

■次のような表示が出たら「取消」ボタンを押し、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

故障かな？

保証とアフターサービス

**修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。**

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

42～47ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせて
  いただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、
  ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえ
  ご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで
  構成されています。
  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	スチームオーブンレンジ
品　　　番	NE−ST30HA
お買い上げ日	年　　月　　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

松下電器産業株式会社およびその関係会社は、
お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への
対応や修理、その確認などのために利用し、
その記録を残すことがあります。
また、個人情報を適切に管理し、修理業務等を
委託する場合や正当な理由がある場合を除き、
第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

ナショナル パナソニック
修　理　ご　相　談　窓　口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

北　海　道　地　区

地区	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	(0138)48-6631

東　北　地　区

地区	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	(017)775-0326
秋田	秋田市東通り2丁目1-7	(018)831-7833
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	(024)991-9308

首　都　圏　地　区

地区	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	(025)286-0171

中　部　地　区

地区	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	(0263)86-9209
静岡	静岡市駿河区有東2丁目3-22	(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	(059)255-1380

近　畿　地　区

地区	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	(078)272-6645

中　国　地　区

地区	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	(082)295-5011
山口	山口県吉敷郡小郡町下郷220-1	(083)973-2720

四　国　地　区

地区	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	(089)905-7544

九　州　地　区

地区	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	(0997)53-5101

沖　縄　地　区

地区	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0506

保証とアフターサービス

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000W※1・800～100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.62kW
グリル	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.31kW
オーブン	消費電力	1.43kW
	ヒーター出力	1.36kW
	温度調節範囲	発酵（30・35・40・45℃）・100～320℃ ・このオーブンレンジの320℃温度での運転時間は約7分間です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
電源		交流100V（50Hz－60Hz共用）
質量		約21.0kg
寸法	外形	幅509mm×奥行453mm×高さ414mm
	庫内	幅394mm×奥行309mm×高さ234mm

消費電力量の目安

区分名※2	F（熱風循環加熱方式）
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.5kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	13.5kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	71.0kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約5分）であり、調理中自動的に700Wに切り替わります。
　これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。
※2 区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時1.7W）
●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
　また、アフターサービスもできません。

別売品

■取っ手
品番：A0604-1E00
希望小売価格：
800円（税込み）

■転倒防止器具
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円（税込み）
※地震対策としてもお使いください。

■クエン酸（40g×5袋）
品番：SAN-200
希望小売価格：735円（税込み）
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

Pana Sense
http://www.sense.panasonic.co.jp/

希望小売価格は
2006年8月現在

●別売品や付属品（P.9）は、販売店でお買い求めいただけます。
　また、松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけるものもあります。
　詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常な臭いや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-ST30HA
販売店名			
	☎（　　）		

Cook Book

スチームオーブンレンジ（家庭用）
料理レシピ編

料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。
（レシピの目次は107ページです）

レシピなど、お役立ち情報を満載のナショナルホームページへ！
http://national.jp

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料（シュークリーム24個分）
- 牛乳 ……………………2カップ
- A［薄力粉 ……………大さじ2
- 　コーンスターチ…大さじ1〜2
- 　砂糖 ……………50〜80g
- 卵黄 ……………………4個
- B［バター ………………20g
- 　バニラエッセンス ………少々
- ラム酒 …………………小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約2〜3分 ▶ あたため スタート

Aをふるいにかけ、牛乳を泡立て器で混ぜながら少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱する

混ぜた材料をふたはしないで庫内中央に置く。

700W ・設定時間 約2分〜2分30秒 ▶ あたため スタート

※途中で2〜3回かき混ぜる。
　混ぜた筋が残る程度のとろみがつけば、加熱をやめる。

3 仕上げる

Bを手早く混ぜこみ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

レンジ加熱

材料
- いちご（へたをとる）………300g
- A［砂糖 ……………………150g
- 　レモン汁 …………小さじ2
- 　サラダ油………………1〜2滴

※レモン汁は固まりやすくするために、油はふきこぼれにくくするために加えます。

アドバイス
ホイップした生クリームと軽く混ぜると、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Aを全体にふりかける。

2 加熱する

耐熱容器をふたはしないで庫内中央に置く。

700W ・設定時間 約14分 ▶

※途中で2〜3回かき混ぜる。

■追加加熱するときは➡P.15

ホワイトソース

レンジ加熱

材料（3カップ分：グラタン4皿分）
- 薄力粉 …………………………50g
- バター …………………………50g
- 牛乳 ……………………3カップ
- 塩、こしょう ………………少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

［レンジ］

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

700W ・設定時間 約1分〜1分30秒 ▶

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたはしないで、庫内中央に置く。

※途中で2〜3回かき混ぜる。
※塩、こしょうで味を調える。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料
- りんご（固めのもの）…………3個
- 砂糖 ……………………………100g
- バター …………………………20g
- レモン汁 ……………………1/2個分
- シナモン …………………小さじ1/2
- コーンスターチ
- （同量の水で溶く） ………小さじ2
- ラム酒
- （またはブランデー）……大さじ1/2
- 硫酸紙（グラシン紙）

［レンジ］

1 加熱する

りんごの皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。
硫酸紙（グラシン紙）か薄手の皿で落としぶたとふたをし、庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約13〜15分 ▶

※途中でかきまぜる。

2 煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたはしないで、庫内中央に置く。

700W ・設定時間 約1分30秒 ▶ あたため スタート

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

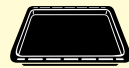
焼きいも

ヒーター+スチーム加熱

材料

さつまいも ……………………4本
（1本250g、太さ3〜4cm）

使用する付属品

角皿（下段）

［自動メニュー 17：焼きいも］

1 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
さつまいもは洗って水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度

自動17 ▶

・加熱時間の目安
約50分

●手動のときは➡「オーブン1段」320℃、予熱なしで約40〜60分。

アイデアクッキング

■豆腐の水切り

揚げもの・いためものに

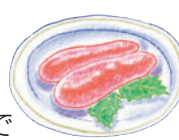
① 皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
② 1丁（約400g）につき、「レンジ 300W」で約3〜4分。
③ ふきんで水けをふき取る。

■にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく

① 薄皮をつけたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
② 1片につき、「レンジ 300W」で20秒。（大きさによって様子を見ながら）

■めんたいこの解凍

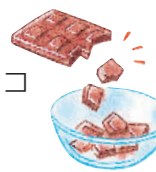
① 冷凍めんたいこ3腹（約80〜100g）を皿にのせ、ふたなしで庫内中央に置く。
② 右ダイヤルで「15〜25℃」に合わせて「スタート」を押す。

■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る状態にします

① アイスクリーム（約200〜500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
② 右ダイヤルで「−10℃」または「−5℃」に合わせて「スタート」を押す。

■バター・チョコレートを溶かす

●バター
① 耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
② 50gにつき「レンジ 700W」約30〜50秒。（固さによって様子を見ながら）
※サンドイッチ用のカラシバターは時間を短かめに。

●チョコレート
① 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
② 「レンジ 300W」約1分30秒。
※固さは牛乳の量で調節。

■干ししいたけを戻す

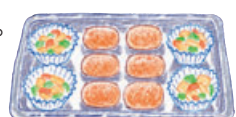
水で戻すより早くてふっくら

① 干ししいたけを耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
② 「レンジ 700W」約20〜30秒、様子を見ながら加熱。
※もどし汁は、だし汁に。

■オーブンで異なるメニューを同時に焼く

●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。
●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。
●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。
●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。
※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。

■追加加熱するときは➡P.15

いちご大福

レンジ+スチーム加熱

材料（10個分）

A ┌ 白玉粉 ………………100g
　└ 水……………150〜170ml
砂糖 ……………………………80g
こしあん（練りあん）………150g
いちご（へたを取る）……小10粒
片栗粉 ……………………………適量
●直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

［レンジ］

1 いちごをあんで包む

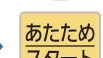
こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2 材料を混ぜる

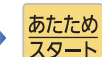
Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
混ぜた材料をふたはしないで庫内中央に置く。

700W ・設定時間 約2〜3分

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
再度、庫内中央に置き、

自動メニュー 出力▼温度

300Wスチーム ・設定時間 約3〜4分

加熱終了後、再び木ベラでよく混ぜるとなめらかでコシのある生地ができる。

4 成形する

片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、あんで包んだいちごにかぶせて形を整える。

栗蒸しようかん

レンジ+スチーム加熱

材料（1本分）

A ┌ こしあん（練りあん） …200g
　│ 薄力粉 ………………大さじ2
　│ 片栗粉 ………………大さじ1
　└ 砂糖 ……………………………40g
水 ……………………………………80ml
栗の甘露煮…小1びん（正味約100g）
（汁けを取り1個を2〜3つに切る）
巻きす
●直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

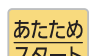
［レンジ］

1 材料を混ぜる

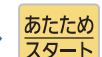
Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて練るようによく混ぜる。
少しずつ水を加えて泡立て器で溶きのばして、栗を入れ混ぜ合わせる。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
混ぜた材料をふたはしないで庫内中央に置く。

700W ・設定時間 約3分〜3分30秒

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
再度、庫内中央に置き、

自動メニュー 出力▼温度

300Wスチーム ・設定時間 約6分

3 成形する

加熱終了後、巻きすの上にラップを広げて生地をのせて包み、直径4cm、長さ20cmの棒状にして形を整える。

カスタードプディング

ヒーター加熱

材料
（約90ml金属製プリン型9個分）
牛乳 ……………………2 1/2カップ
砂糖 …………………………85g
卵 …………M寸4個（正味200g）
バニラエッセンス ……………少々
バター …………………………適量
カラメルソース（下記参照）

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント！
- 大きな型を使用して焼くときは加熱時間が長くかかります（様子を見ながら加熱してください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをします。）
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。
- カラメルソースはまとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です

［オーブン］

1 プリン型に入れる
プリン型に薄くバターをぬる。
カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ1/2ずつ入れる。

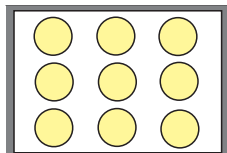
2 卵液を作る
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約4〜6分 ▶ あたためスタート

砂糖が溶けたら、ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

3 予熱する
1段 / 2段

オーブン／発酵 150℃ ▶ あたためスタート （予熱時間：約4分）
1回押す

4 焼く
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、型に静かに流し入れる。
角皿にペーパータオルを2枚重ねて敷きつめて型を置き、約50℃の湯を700ml注ぐ。

予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 ・設定時間 約25〜30分 ▶ あたためスタート

焼き上げ後、角皿に熱いお湯が残っているため、取り出すときは気を付ける。（やけどに注意する）
竹串を刺し、生っぽいものがつかなければ、焼き上がり。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
プディングがあたたかいうちはくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出す。

カラメルソース
1 小さめのなべに砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になりはじめて、ふき上がりかけたときに火からおろす。
3 湯大さじ1を加える。（高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください）

■追加加熱するときは➡P.15

クッキー

ヒーター加熱

材料（約48個：波角皿／角皿 2皿分）
バター（室温にもどす）……120g
砂糖（ふるう）………………120g
卵 ………M寸1 1/2個（正味75g）
バニラエッセンス ……………少々
（またはバニラオイル）
薄力粉 ………………………240g

使用する付属品
角皿（下段）

波角皿／角皿（上下段）

ポイント！
- 生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ
- 焼きムラが気になるときは、残り時間約5分に、上下を入れ替えてください。（熱いのでやけどに注意）
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で約10〜20分休ませる。

2 予熱する
1段 / 2段

オーブン／発酵 170℃ ▶ あたためスタート （予熱時間：約6分）
2回押す（1段のときは1回押す）

3 焼く
波角皿、角皿に、前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
（生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に）
予熱完了後、波角皿／角皿を上下段に入れる。
（1段のときは角皿を下段に）

予熱完了後 ・設定時間 約15〜20分（1段のときは：約12〜17分） ▶ あたためスタート

クッキーの生地を使って
アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

材料（約70個：波角皿／角皿2皿分）
バター ……………………………100g
砂糖（ふるう）…………………100g
卵 ……………M寸1個（正味50g）
バニラエッセンス ……………少々
（またはバニラオイル）
薄力粉 …………………………200g

使用する付属品
角皿（下段）

波角皿／角皿（上下段）

［オーブン］
1 クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3 「オーブン2段」、170℃で予熱する。（約6分）
4 波角皿、角皿に、前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4〜5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5 波角皿／角皿を上下段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地1/2量にココア小さじ2を加えて

マドレーヌ

ヒーター加熱

材料
（直径9cmの型9個：角皿1皿分）
卵 …………M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）………………130g
薄力粉（ふるう）……………130g
バター（3cm角に切る）…130g
（「レンジ」700Wで約1分～1分30秒加熱）
レモンエッセンス ……………少々
（またはバニラエッセンス）
紙ケース ………………………9枚
※紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品
角皿（下段）
波角皿／角皿（上下段）
ポイント!
●2段で焼くとき、焼きムラが気になる場合は残り時間約5～7分で、上下段を入れ替えてください（熱いのでやけどに注意）

［オーブン］

1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字が書けるくらいになったら、エッセンスを入れる。

2 予熱する
1段
2段
オーブン／発酵 180℃ ▶ あたため スタート（予熱時間：約8分）
1回押す（2段のときは2回押す）

3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、練らないようにさっくり混ぜる。

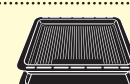
4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段（2段のときは上下段）に入れる。

予熱完了後 • 設定時間 約15～25分（2段のときは：約17～23分） ▶ あたため スタート
焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。

■追加加熱するときは➡P.15

スナックパイ

ヒーター加熱

材料（8個：角皿1皿分）
パイ生地
冷凍パイシート ……………400g
（室温にもどす）
中身の具
お好みのもの ………………各適量
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など
ドリュール
卵黄 ……………………………1個分
水 ………………………………小さじ1

使用する付属品
角皿（下段）
波角皿／角皿（上下段）
ポイント!
●パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります様子を見ながら焼いてください。
●2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作ります。

［オーブン］

1 生地をのばす
生地を8等分し、好みの形ができるように3mmの厚さにのばして成形する。

2 具を包む
生地にお好みの具を1個につき20～30gのせて包む。
ふちにドリュールをぬり、フォークで軽く押さえる。
上面に飾りの切れ目を入れる。

〈長方形型〉
〈三角型〉
〈半月型〉
3 予熱する
1段
2段
オーブン／発酵 220℃ ▶ あたため スタート（予熱時間：約12分）
1回押す（2段のときは2回押す）

4 焼く
生地の表面にドリュールをぬり角皿に並べ、予熱完了後、下段（2段のときは上下段）に入れる。

予熱完了後 • 設定時間 約15～25分（2段のときは：約25～30分） ▶ あたため スタート

辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●塩を入れると
薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。塩を粉の2%ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

●生地作りのコツ
均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。厚みにムラがあれば火の通り方が変わり、きれいに焼き上がりません。またアップルパイのように水分の多い詰めものをする場合は、生地をパリっと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみこみにくくするのもよいでしょう。スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

●きれいに焼き上げるには
焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな焼き色をつけるためです。全卵ではなく卵黄だけを使うと焼き色がよくなります。さらに焼きたての熱いうちにシロップを塗り、つやを出すとよりおいしそうに仕上がります。

ポイント!

●バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう
●生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、練り込まずに一気に手早く
少しパサついた感じがベストです。
●生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう
バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
●市販の生地は300gで直径18cmのパイ皿1枚分です
種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を1/2に切り、それぞれを20cm 四方の正方形にのばす。

バターをぬったパイ皿に、生地を密着させて敷く。（特に角はていねいにパイ皿に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡P.53）とスライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白をぬる。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で約15〜20分休ませる。表面にドリュールをぬり、中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様をつける。放射状の切り込みに添って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

3 予熱する

1段
2段

210℃ （予熱時間：約10分）
1回押す

4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

予熱完了後 • 設定時間 約30〜40分

■追加加熱するときは➡P.15

アップルパイ

ヒーター加熱

材料（直径18cmパイ皿：1枚分）

パイ生地
A 強力粉 ……………… 100g
　薄力粉 ……………… 100g
　（合わせてふるう）
塩 ……………………… 4g
バター ………………… 150g
（冷やして、7mm角に切る）
B 卵黄 ………………… 1個分
　冷水 …………… 70〜80ml
　（混ぜる）
打ち粉（強力粉）……… 適量
卵白 …………………… 1個分
スライスアーモンド …… 10g
（フライパンできつね色にする）
ドリュール
卵黄 …………………… 1個分
りんごの甘煮➡P. 53

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
生地があたたまり、べたつく場合は冷蔵庫でこまめに休ませてください

［オーブン］

1 パイ生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Bを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、練らないようにまとめる。

バターの塊が残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で約1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのままで縦45cmにのばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で約30分以上休ませる。

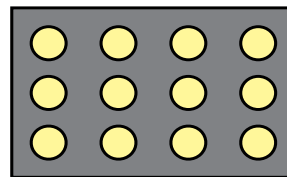
再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で約30分以上休ませる。

辻調グループ校 tsuji 大庭先生のアドバイス

●生地作りのコツ
小麦粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

●ドアを開けずに焼こう
オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。生地の割れ目の中まで焼き色がつくまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

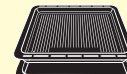
角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄くぬる。
（前後の穴はふさがない）
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
（2段のときは波角皿、角皿を上下段に）

予熱完了後 ▶ あたため スタート

• 加熱時間の目安
約30分
（2段のときは：約35分）

5 カスタードクリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルからはずして、あみなどにのせて冷ます。
上から1/3に切り込みを入れ、クリームを詰める。

●手動のときは➡ヒーター加熱のみ。
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
（190℃予熱ありで　1段のとき：約25～35分
2段のとき：約30～40分）

レンジで作るシュー種

レンジ加熱

［レンジ］簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分）

1 深めの耐熱性ボールにA（バターと水）を入れ、ふたなしで庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2～3分加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2 ふたはしないで「レンジ」600Wで約30秒～1分、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）
3 「自動メニュー 27：シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン1段」190℃、予熱ありで約25～30分下段で焼く。（予熱時間約8分）

●卵は入れすぎないようにしましょう
なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●ボールは大きめのものを使いましょう
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温にもどし、小さく切りましょう
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■追加加熱するときは➡P.15

シュークリーム

ヒーター+スチーム加熱

材料（12個：角皿1皿分）

シュー皮
A ┌ バター ……………………60g
（1cm角に切り、室温にもどす）
└ 水 ……………………1/2カップ
薄力粉（ふるう） ……………60g
卵 …………M寸3個（正味150g）
（室温にもどしておく）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム …………適量
（➡P.52）

使用する付属品

角皿（下段）
波角皿／角皿（上下段）
ポイント!
●2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう
●スチームが出るので霧吹きはいりません

［自動メニュー 24：シュー］

1 生地を作る

なべにAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひとかたまりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地がなべ底でうっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 出力▼温度 （左） 自動24（1段） ▶ あたため スタート （予熱時間：約14分）

（2段のときは「自動24（2段）」にする）

シフォンケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料
(直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分)
卵黄 ……………………M寸5個分
砂糖(ふるう)………………130g
サラダ油 ……………………80ml
水………………………………$1/2$カップ
バニラエッセンス ……………少々
(またはバニラオイル)
卵白 ……………………M寸7個分
薄力粉(ふるう)……………150g

※フッ素加工の型では生地が
すべり、上手に焼けない場合が
あります。

使用する付属品
角皿(下段)

アドバイス
17cmの型で焼くときは
材料は、卵黄M寸3個分、砂糖65g、
油40ml、水$1/4$カップ、
バニラエッセンス少々、
卵白M寸4個分、薄力粉75g。
「オーブン1段」170℃、
予熱ありで約35〜45分、
下段で焼きます。

[自動メニュー 23:シフォンケーキ]

1 卵黄を泡立てて、粉を加える
ボールに卵黄と砂糖$1/2$量を入れ、泡立て器で
白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。

自動23 ▶

(予熱時間:約10分)

3 メレンゲを作り、生地を合わせる
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまでしっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ$1/3$量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、練らずにさっくり
混ぜ、残りのメレンゲ$1/2$量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が
均等に混ざるまで練らないように、卵白のかたまりが
消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

予熱完了後 ▶

• 加熱時間の目安
約55分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。
●手動のときは ➡ 「オーブン1段」170℃、
予熱ありで約50〜60分。
●紙型で焼くときは➡ 手動の目安時間より長めに
設定し、様子を見ながら
焼きます。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉……………150g
抹茶 ……………大さじ1
一緒にふるう

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉……………150g
ココア …………大さじ1
一緒にふるう

■追加加熱するときは➡P.15

ロールケーキ

ヒーター加熱

材料(1本分:角皿1皿分)
卵 …………M寸4個(正味200g)
砂糖(ふるう) ………………80g
バニラエッセンス ……………少々
(またはバニラオイル)
薄力粉(ふるう) ……………80g
バター ……………………………25g
(「レンジ」700Wで約20秒加熱)
ホイップクリーム ……………適量
お好みのフルーツ ……………適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
●2段で焼くこともできます。
波角皿、角皿を上下段に入れ、
「オーブン2段」180℃、
予熱ありで約18〜23分
焼きましょう
焼きムラが気になる場合は、
残り時間約6分に、上下段を
入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)
●紙はぬれぶきんで湿らせると、
はがれやすくなります

[オーブン]

1 予熱する
▮1段
▮2段
オーブン/発酵 180℃ ▶ あたためスタート (予熱時間:約8分)
1回押す

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡P.69
バニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を全体に
ふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなく
なるまで混ぜる。溶かしておいた熱いバターを全体に
散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙(グラシン紙)を敷いた角皿に生地を流し入れて
平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 • 設定時間
約13〜18分 ▶

4 巻く
あら熱をとり、焼けた面を下にして固く絞った
ふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツを
のせ、手前から巻く。巻き終わりを下にして
しばらくなじませる。

チーズケーキ

ヒーター加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型［底が抜ける型］1個分）

ビスケット地
- 甘みの少ないビスケット……50g（またはクラッカー/めん棒で細かく砕く）
- バター……40g（「レンジ」700Wで約40秒加熱）

中身
- クリームチーズ……200g（室温にもどす）
- 卵……M寸2個(正味100g)
- 砂糖（ふるう）……50g
- A［コーンスターチ……20g
- レモンの皮……1/4個分（すりおろす）
- レモン汁……大さじ1〜2
- 生クリーム、牛乳…各大さじ2

飾り
- B［あんずジャム……大さじ1
- 水……大さじ1/2（合わせて「レンジ」700Wで約20秒加熱）
- 硫酸紙（グラシン紙）

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 ビスケット地を作る

ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷きつめ、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
※クリームチーズが固い場合は、右ダイヤルで20℃に合わせて加熱します。

ポイント！
クリームチーズは室温で柔らかくしてから練ると、口当たりよく、ふっくら仕上がります

なめらかにしたクリームチーズにAを加えて十分に混ぜる。
別の容器に卵を溶き、砂糖を加えてよく泡立ててクリームチーズの生地と合わせて混ぜる。

3 予熱する

1段
2段

オーブン/発酵 180℃ ▶ あたためスタート （予熱時間：約8分）
1回押す

4 焼く

ビスケット地を敷いたケーキ型の内まわりに、硫酸紙(グラシン紙)を巻いて中身の生地を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

予熱完了後 • 設定時間 約35〜45分 ▶ あたためスタート

5 仕上げる

焼き上がったら、すぐに硫酸紙（グラシン紙）とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙（グラシン紙）をはずす。
Bをチーズケーキの表面にぬって仕上げる。

■追加加熱するときは➡P.15

フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料
（約20×8cmの金属製パウンド型1個分）
- バター（室温にもどす）……120g
- 砂糖（ふるう）……120g
- レモンの皮……1/4個分（すりおろす）
- 卵……M寸2個（正味100g）
- ラム酒……小さじ1
- 牛乳……大さじ1
- A［薄力粉……140g
- ベーキングパウダー……小さじ1/2（合わせてふるう）
- 洋酒漬けドライフルーツ……200g
- 硫酸紙（グラシン紙）

使用する付属品
角皿（下段）

●型の内側に薄くバターをぬり、硫酸紙(グラシン紙)を敷きます。
●2個なら1個分と同じ温度、約60〜70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

1 予熱する

1段
2段

オーブン/発酵 170℃ ▶ あたためスタート （予熱時間：約6分）
1回押す

2 生地を作る

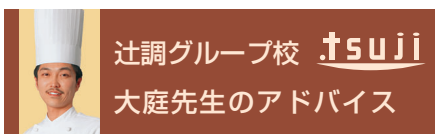
ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く

型をのせた角皿を、下段に入れる。

予熱完了後 • 設定時間 約55〜65分 ▶ あたためスタート

途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）

辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●生地作りのコツ
混ざりにくい油分(バター)と水分(卵)をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。バターと卵は室温にしておいてください。卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。
●洋酒漬けドライフルーツについて
お好みのドライフルーツで洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさに刻み、最低2、3日は洋酒に漬けておきます。保存は冷蔵庫で。

いちごのショートケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

スポンジケーキ生地
卵 …………M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）………………90g
薄力粉（ふるう）……………90g
A［牛乳………………………小さじ2
　バター ……………………15g
　バニラエッセンス ………少々
　（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム ………………2カップ
B［砂糖 ………………大さじ4〜6
　バニラエッセンス ………少々

シロップ
C［砂糖……………………大さじ2
　水 ……………………大さじ4
（合わせて「レンジ」700Wで約20秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる）…大さじ2
いちご（縦半分に切る）………適量
ケーキ型
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

●ケーキ型の内側に薄くバターをぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷きます。

［自動メニュー 22：スポンジケーキ］

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約30〜50秒

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。
指先を入れて あたたかく感じたら（約35〜40℃）、湯せんからはずす。

2 予熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 出力▼温度

 自動22
（予熱時間：約10分）

3 生地を作る②

湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を垂らして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント！
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんからはずして熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったらヘラに持ち替え、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。

溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後、すばやく下段に入れる。

予熱完了後

・加熱時間の目安 約27分

きれいな焼き色がつき、中央を指先でさわってみて弾力があれば焼き上がり。
（または竹串を刺してみて、生地がついてこなければよい）

5 仕上げる

型ごと20〜30cmの高さから落とし、焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（あら熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立てる。

スポンジ生地は底から2cm厚さで2枚切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量をぬり、泡立てた生クリームをぬる。縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップをぬる。
表面全体に泡立てた生クリームをぬる。
残りのクリームといちごで飾る。

辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●卵の泡立てのコツ
●湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。人肌にあたたまったら湯せんからはずし、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。
●ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。ボリュームが出てきたら湯せんからはずし、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

●砂糖について
上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン1段」で、下記を参考に様子を見ながら焼く。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約25〜35分
18〜19cm			約30〜40分
21cm			約35〜45分

■追加加熱するときは➡P.15

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安

バターロール、食パン：27～28℃

フランスパン：24℃

●高すぎるとき

ボールを2重にし、下のボールに水を入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき

ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡P.30

スチーム使用のため、ラップや霧吹きはいりません。

●発酵設定温度の目安

温度	目安
30℃	フランスパンなど
35℃	バターロール、食パンの1次発酵など
40℃	バターロール、食パンの2次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

●時間について

生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

1次発酵後、指に粉をつけて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好（完了）

生地が2～2.5倍に膨らみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足

（固く、重いパンになる）

生地の膨らみが小さく、指穴がすぐにもどる。

→1次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ

（パサついたパンになる）

指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■追加加熱するときは➡P.15

（「フランスパン」のつづき）

8 30℃で二次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。

左の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。

6cm 6cm 生地 キャンバス地

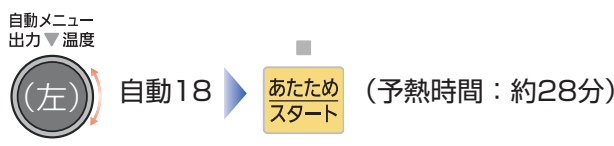
オーブン/発酵 1回押す 30℃ ・設定時間 約60分

発酵終了後、板など使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25～30℃のところに置く。

9 角皿を入れて予熱する

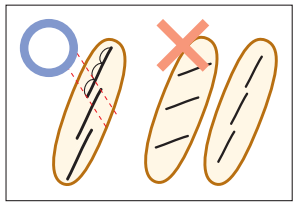
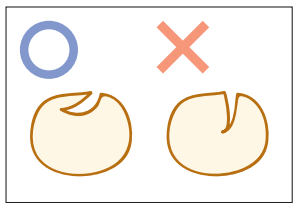
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度 （左） 自動18

（予熱時間：約28分）

10 切れ目を入れる

準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオーブンシート上に移す。

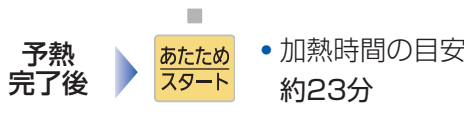
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。

●バゲットの場合：中央に1/3くらい重なるように切る。

●プチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。（切れ目は浅く入れる）

●ブールの場合　：♯字状に切る。

11 焼く

予熱完了後、お手持ちのミトンなどをはめた手で、角皿を取り出す。

板を使って、オーブンシートごとすばやく生地を角皿に移し、下段に入れる。

・加熱時間の目安 約23分

発酵のコツ

冬は「発酵」機能を使いましょう
給水タンクに満水まで水を入れる。
ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。

1段
2段
オーブン/発酵 30℃ ・設定時間 約60分
1回押す

●ときどき庫内温度をはかり30℃になったら、「取消」ボタンを押し庫内にしばらくおいておきましょう。

2 生地をこねる

生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつけ、約8～10分こねる。
※少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。
（生地の温度は約24℃が適温です）

3 一次発酵させる（1回目）

油をぬったボウルに生地を入れてラップをかけ、25～27℃の場所に約2時間おく。（生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく）
生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉をつけた指で押してみて、穴がふさがらなかったら発酵完了。➡P.70

4 ガス抜きする

生地を丸め直して、軽くガスを抜く。
（ガスを抜きすぎないように）

5 一次発酵させる（2回目）

1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが2倍になるまで約1時間おく。

6 休ませる（ベンチタイム）

スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。
深めの容器に入れ、ふたをし、室温で約30～40分休ませる。

7 成形する

打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、1/3のところで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。
さらに閉じ目で二つに折りこみながら、親指で生地を入れこむ様にして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。もう一度、同様に生地を二つに折る。
（あまり押さえつけず生地を大きくふんわり扱います）
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
（ブール：生地を2等分して、閉じ目を下で丸める）
（プチパン：生地4を等分して、閉じ目を下で丸める）

（つづく）

●バゲットは長さが68cmのものを言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

フランスパン

発酵・焼き上げ
ヒーター＋スチーム加熱

材料
（約30cmバゲット2本分）

フランスパン専用粉	280g
ドライイースト（予備発酵不要のもの）	小さじ1弱
モルトパウダー	小さじ1/4
塩	小さじ1
水	165～175ml
レモン汁	小さじ1

使用する付属品
角皿（下段）

準備するもの
棒温度計
キャンバス地
オーブンシート
（角皿の大きさに切る）
カミソリ
スケッパー
ビニール袋
生地をいためないように角皿に移動させる板
（幅30cm段ボールに紙を巻いたもので可）

[自動メニュー 18：フランスパン]

ポイント!

●「パン作りのコツ」を参照してください。➡P.70
●モルトパウダーやレモン汁は少量でイーストの働きを助けます。入れ過ぎに注意しましょう。
（フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます）
●こねあがり温度が24℃になるように材料の温度を室温で調節をしてください。
●夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとよいでしょう。

1 材料を混ぜる

ボールに水、塩、レモン汁を入れて混ぜる。
塩が溶けたらフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れ、ひとつにまとまるまで手で混ぜる。
※機械でこねる場合は水を少なめに。

メロンパン

発酵 ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

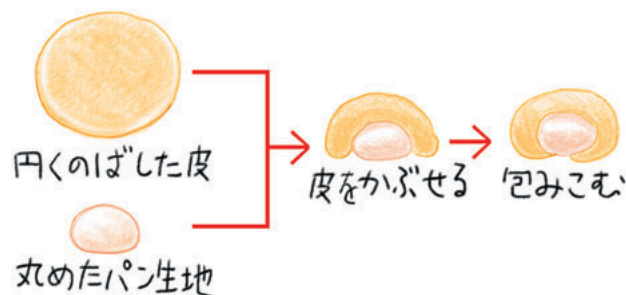
材料
（12個：波角皿／角皿2皿分）
パン生地
バターロールの生地➡P.77
クッキー生地
薄力粉 ……………………210g
ベーキングパウダー ……小さじ1
バター ……………………100g
砂糖 ………………………80g
卵 …………M寸1個（正味50g）
バニラエッセンス …………少々
グラニュー糖 ………………少々
※バターロール12個分の生地で、メロンパンを6個ずつ、2段に分けて焼き上げます。

使用する付属品
波角皿／角皿
（上下段）

●パン作りのコツ➡P.70

ポイント!
焼きムラが気になる場合は
残り時間約5分で、
波角皿／角皿の上下段を
入れ替えてください
（熱いのでやけどに注意）

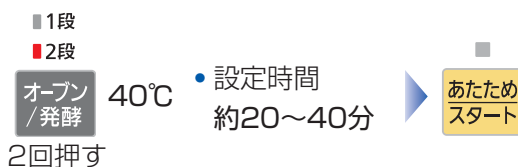
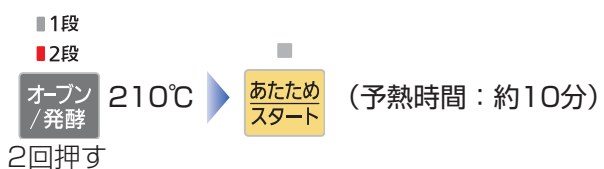
［オーブン］

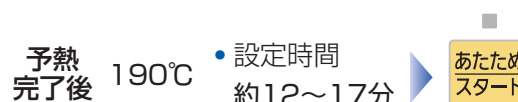
1 クッキー生地を作る
バターロールの要領でパン生地を作る。➡P.77
クッキー（➡P.57）の要領で生地を作り、
ラップで包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
パン生地を12等分にして丸め、ラップをかけ
約10分休ませる。
クッキー生地を12等分して丸め、直径約10cmの
円形にのばし、パン生地にかぶせて形を整える。

皿などに入れたグラニュー糖の上に
クッキー生地を下にして置き、まぶしつける。
スケッパーか包丁の背で格子の筋をつける。
油（分量外）を薄くぬった波角皿と角皿2枚に6個ずつ並べる。

2 40℃で二次発酵させる
給水タンクに満水まで水を入れる。
波角皿、角皿を上下段に入れる。

1段 2段
オーブン／発酵 40℃ ・設定時間 約20～40分 あたため スタート
2回押す

波角皿と角皿を取り出す。

3 210℃に予熱する
1段 2段
オーブン／発酵 210℃ あたため スタート （予熱時間：約10分）
2回押す

4 190℃で焼く
予熱完了後、波角皿と角皿を上下段に入れる。

予熱完了後 190℃ ・設定時間 約12～17分 あたため スタート

あんぱん

発酵 ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料
（12個：波角皿／角皿2皿分）
バターロールの生地➡P.77
ドリュール ……………………適量
中身
あずきあん ………………360g
※バターロール12個分の生地で、あんぱんを6個ずつ、2段に分けて焼き上げます。

使用する付属品
波角皿／角皿
（上下段）

●パン作りのコツ➡P. 70

ポイント!
●あんは水分の少ないものを使ってください
水分が多いほど、焼いたときに空洞ができやすくなります。
●焼きムラが気になる場合は
残り時間約5分で、
波角皿／角皿の上下段を
入れ替えてください
（熱いのでやけどに注意）

アドバイス
ドリュールをぬったあと、
表面にくるみやごまを飾って
焼いてもよいでしょう

［オーブン］

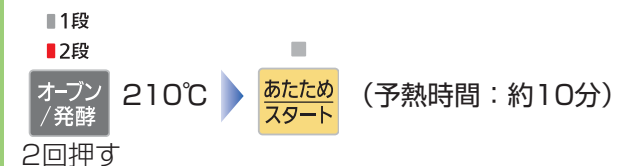
1 生地を作る
バターロールの要領で作る。➡P.77
一次発酵後、生地を取り出し、
包丁かスケッパーで、12個に分ける。
小さく丸めてラップをかけ、約15～20分休ませる。

2 生地にあんを包む
円盤型にした生地に、
あんを30gずつのせて包み込む。

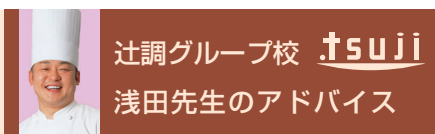
3 二次発酵させる
波角皿と角皿に薄く油をぬり、
つなぎめを下にして6個ずつ並べる。

軽く押さえてやや平らにし、
中央を指で押さえて、へそをつける。

バターロールの要領で二次発酵させる。

4 210℃に予熱する
1段 2段
オーブン／発酵 210℃ あたため スタート （予熱時間：約10分）
2回押す

5 190℃で焼く
予熱完了後、波角皿と角皿をすばやく上下段に入れる。

予熱完了後 190℃ ・設定時間 約12～17分 あたため スタート

■追加加熱するときは➡P.15

辻調グループ校 tsuji 浅田先生のアドバイス

●**記録を残して上手になろう**
パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録をつけておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

●**生地をこねている途中で休んでも大丈夫**
最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力がゆるみ、こね上げやすくなります。

ポイント!
2段で焼くとき、焼きムラが気になる場合は残り時間約5分で、波角皿／角皿の上下段を入れ替えてください
（熱いのでやけどに注意）

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

1段 / 2段

オーブン／発酵 35℃ ・設定時間 約50～70分 ▶ あたため スタート

1回押す

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉をつけて、中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、約30～35℃）

※発酵については➡P. 70

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、12個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ約15～20分休ませる。
生地を水滴状に成形して、ラップをかけ、さらに約15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油をぬった角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段（2段のときは波角皿、角皿を上下段）に入れる。

1段 / 2段

オーブン／発酵 40℃ ・設定時間 約30～40分 ▶ あたため スタート

1回押す
（2段のときは2回押す）

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールをぬる。

7 210℃に予熱する

1段 / 2段

オーブン／発酵 210℃ ▶ あたため スタート （予熱時間：約10分）

1回押す
（2段のときは2回押す）

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段（2段のときは波角皿、角皿を上下段）に入れる。

予熱完了後 190℃ ・設定時間 約12～16分 ▶ あたため スタート

（2段のときは：約15～20分）

■追加加熱するときは➡P.15

バターロール

発酵 ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

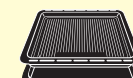
材料（約12個：角皿1皿分）

材料	分量
強力粉	280g
ドライイースト	大さじ1/2
（予備発酵不要なもの）	
A 砂糖	36g
A 塩	小さじ1弱
A 卵	L寸1/2個(正味30g)
A 牛乳	80ml
A 水	80～90ml
バター	35g
ドリュール	
卵	1/2個分
塩	少々

※材料を2倍にして、24個分作ることもできます。

使用する付属品

角皿（下段）

波角皿／角皿（上下段）

［オーブン］

1 材料をまぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにしてこね板に出す。
（手についてこなくなるまで）
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。

たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再びひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。
（約10分間）

※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油をぬったボールに入れる。

山形食パン

発酵 ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料
（約26cm×12cmの食パン型 1個・2斤分）
強力粉(ふるう) ……………560g
ドライイースト(予備発酵不要のもの) ……………………………小さじ3
砂糖 ………………………大さじ3
塩 …………………………小さじ2
スキムミルク …………………17g
水 …………………380〜400ml
バター ……………………………28g
溶かしたバター ………………少々
(焼いたあと、表面にぬる)

使用する付属品
角皿（下段）

●パン作りのコツ➡P.70

［オーブン］

1 パン生地を作る
バターロールの要領で生地を作る。➡P.77
スケッパーか包丁で生地を2等分し、なめらかな面を表にして丸め、ラップをかけて約20〜30分休ませる。

2 成形する
生地をめん棒で横25cm、縦18cmくらいにのばし、手前から巻く。
平らにのばし、再度巻いて丸いうず巻き状にする。
油をぬった食パン型に巻き終わりを下にして入れ、表面を落ちつかせる。

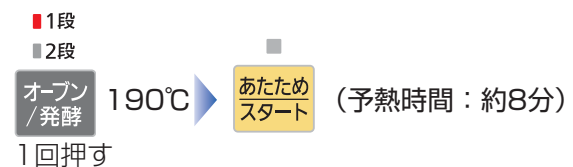
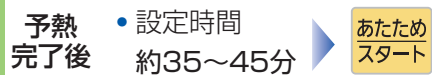
3 40℃で二次発酵させる
給水タンクに満水まで水を入れる。
型を角皿にのせ、下段に入れる。

1段
2段
オーブン／発酵 40℃ • 設定時間 約50〜70分 ▶ あたため スタート
1回押す

※発酵は表面が型よりはみ出さない程度まで。
発酵終了後、角皿ごと取り出す。

4 予熱する
1段
2段
オーブン／発酵 190℃ ▶ あたため スタート （予熱時間：約8分）
1回押す

5 焼く
予熱完了後、角皿にのせ下段に入れる。

予熱完了後 • 設定時間 約35〜45分 ▶ あたため スタート

ピザのバリエーション

ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズをぬり、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースをぬり、照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

シーフードピザ
生地にホワイトソースをぬり、かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などお好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

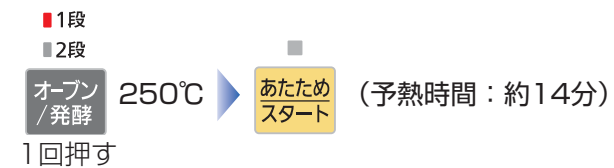
トースト

ヒーター加熱

材料
食パン（6枚切り） ………1〜2枚

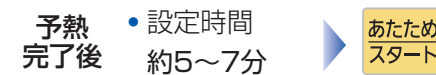
使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 角皿を入れて予熱する
パンは入れないで、角皿を下段に入れる。
1段
2段
オーブン／発酵 250℃ ▶ あたため スタート （予熱時間：約14分）
1回押す

2 焼く
予熱完了後、角皿の中央にパンを寄せて置く。
（熱いので、やけどに注意）

予熱完了後 • 設定時間 約5〜7分 ▶ あたため スタート

■追加加熱するときは➡P.15

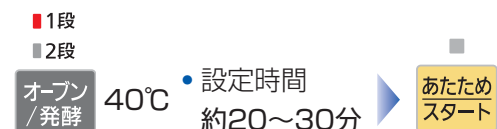
ソフトな生地ピザ

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

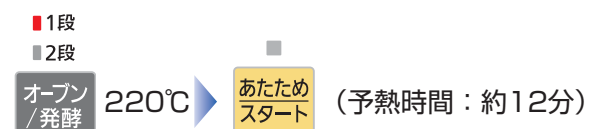
材料（直径25cm 丸型1枚分）
生地
A 薄力粉 …………………130g
ドライイースト ……小さじ2/3
（予備発酵不要のもの）
スキムミルク ……小さじ1 1/3
塩 ………………………小さじ1/2
砂糖 …………………大さじ2/3
バター（室温にもどす） ……10g
ぬるま湯（約40℃） ………75ml
具
たまねぎ（薄切り） …… 中1/4個（50g）
マッシュルーム（缶詰 薄切り）…30g
サラミソーセージ（薄切り） …10枚
ピーマン（薄切り）……………1個
ナチュラルチーズ（ピザ用）…100g
ピザソース（下記）……………適量
※ケチャップでもOK。

使用する付属品
角皿（下段）
波角皿／角皿
（上下段）
冷凍ピザ
（市販の直径15cm1枚分）
「オーブン1段」230℃、
予熱あり、下段で約8〜13分。

[オーブン]

1 生地を作る
ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指についた生地もとってまとめ、生地のまわりをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる
給水タンクに満水まで水を入れる。
油をぬったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

1段 2段
オーブン／発酵 40℃ • 設定時間 約20〜30分 ▶ あたため スタート
1回押す

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
（発酵後の生地の大きさはあまり変わりません）

3 予熱する
1段 2段
オーブン／発酵 220℃ ▶ あたため スタート （予熱時間：約12分）
1回押す（2段のときは2回押す）

4 生地をのばして具をのせる
軽く粉をふった台に生地を移し、めん棒で直径約25cmにのばす。
油を薄くぬった角皿に移して、形を丸く整える。
（角皿一面にのばすとうまく焼けない）
ふちを少し残してピザソースをぬり、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

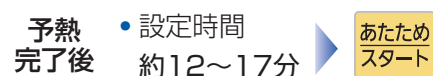
予熱完了後 • 設定時間 約12〜17分 ▶ あたため スタート
（2段のときも：約12〜17分）

ピザソース

材料
ホールトマト ………1缶（400g）
たまねぎ（すりおろす）…1/4個（50g）
にんにく（すりおろす）………1片
オレガノ、塩、こしょう …各少々

[レンジ] レンジ加熱
1 耐熱容器に粗くきざんだホールトマトと、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置き、「レンジ」700W、約13〜18分（途中で2〜3回かき混ぜる）
3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

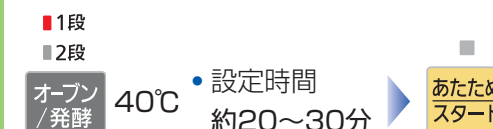
■追加加熱するときは➡P.15

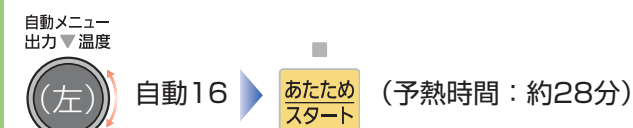
クリスピーピザ

発酵・焼き上げ
ヒーター+スチーム加熱

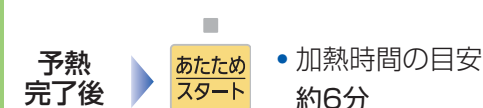
材料（直径25cm 2枚分）
強力粉 ……………………………60g
薄力粉 ……………………………60g
ドライイースト …………小さじ1
（予備発酵不要のもの）
塩 …………………………小さじ1/2
砂糖 ……………………ひとつまみ
オリーブオイル ………大さじ1 1/2
牛乳 ……………………………60ml
具（1枚分）
モッツァレラチーズ ………100g
（1cm角に切る）
バジルの葉 ……………………適量
ピザソース ……………大さじ2
※1枚分は材料を半量にします。
アルミホイル
（角皿の大きさに切る）

使用する付属品
角皿（下段）
ポイント!
●生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです
●のばした生地を予熱した角皿にすばやく移すときれいにふくらみます。
●続けてもう1枚焼くときは最初から操作しましょう
庫内温度により、予熱時間が変わります。

[自動メニュー 16：クリスピーピザ]

1 生地を作る
ボールに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上などに出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。
2 40℃で発酵させる
給水タンクに満水まで水を入れる。
油をぬったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

1段 2段
オーブン／発酵 40℃ • 設定時間 約20〜30分 ▶ あたため スタート
1回押す
（発酵後の生地の大きさはあまり変わりません）
生地を取り出し、ガス抜きをして2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3 角皿を入れて予熱する
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度
（左） 自動16 ▶ あたため スタート （予熱時間：約28分）
4 生地をのばして具をのせる
アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してピザソースをぬって、モッツァレラチーズをのせる。

5 焼く
予熱完了後、ドアを開けたらできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザ生地をのせ、下段に入れる。
（熱いのでやけどに注意）

予熱完了後 ▶ あたため スタート • 加熱時間の目安 約6分
焼き上がったら、熱いうちにバジルの葉をのせる。
●手動のときは➡「オーブン1段」320℃、予熱ありで約3〜5分。

五穀ごはん

レンジ加熱

材料（4～5人分）

五穀 ……………………合わせて50g
（もちあわ、ひえ、もちきび、
そばの実、押し麦など）
米 ……………………0.36L（2合）
水 ……………………………380ml

●季節やお米の種類によって炊きあがりが異なります。
●水量はめやすのため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 米を水につける

米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。
耐熱容器に入れて、1時間水につける。

2 炊く

米を入れた耐熱容器にふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約6～7分

レンジ 自動メニュー 出力▼温度 （左） 150W ・設定時間 約15～16分 あたため スタート

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）

もち米 ……………………0.36L（2合）
あずき ……………………………40g
（市販の赤飯用水煮あずきでもOK）
あずきのゆで汁 ………1 1/2カップ
ごま塩 ……………………………少々

［レンジ］

1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁1 1/2カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く

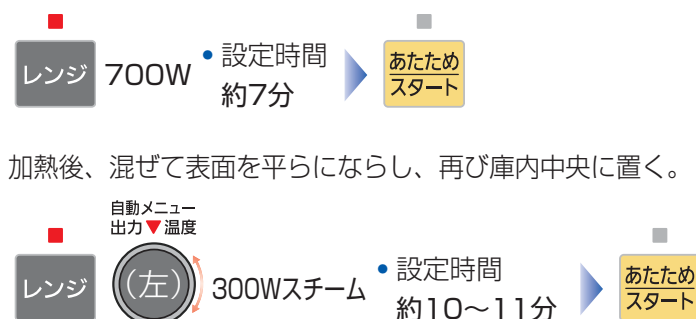
給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、
ふたはしないで庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約7分

あたため スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

レンジ 自動メニュー 出力▼温度 （左） 300Wスチーム ・設定時間 約10～11分

あたため スタート

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、
ごま塩をふる。

中華おこわ

レンジ+スチーム加熱

材料（4人分）

もち米 ……………………0.36L（2合）
水 ……………………………1カップ
A［酒 ……………………………大さじ1
しょうゆ …………大さじ1 1/2
干ししいたけのもどし汁
……………………………1/2カップ
B［干ししいたけ………………2枚
（水にもどし、せん切り）
ゆでたけのこ ……………50g
（いちょう切り）
焼き豚 …………………100g
（5mmの角切り）

［レンジ］

1 もち米を水につける

もち米を洗ってざるに上げ、水けを切る。
深めの耐熱容器に入れ、分量の水に1時間以上つける。

2 炊く

給水タンクに満水まで水を入れる。
もち米にA、Bを加えて混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約9分

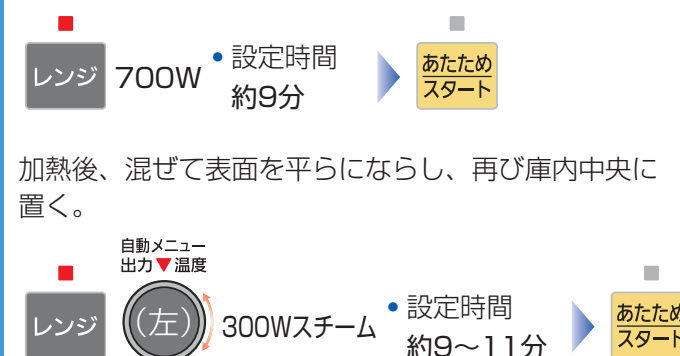
あたため スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

レンジ 自動メニュー 出力▼温度 （左） 300Wスチーム ・設定時間 約9～11分

あたため スタート

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■追加加熱するときは➡P.15

じゃがいものグラタン

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）
じゃがいも ………大2個（400g）
A［塩、こしょう …………各少々
　 バター…………………大さじ1
たまねぎ（薄切り）中1/2個 …（100g）
バター……………………大さじ2/3
ベーコン（1cm幅に切る） …3枚
ホワイトソース（➡P.53）…3カップ
ナチュラルチーズ …………100g
（クッキング用）

使用する付属品
角皿（上段）

[自動メニュー 6：グラタン]

1 下ごしらえをする
じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー 出力▼温度 (左) 自動2 ▶
あたため スタート
• 加熱時間の目安 約9分

●手動のときは➡「レンジ」700Wで約8～10分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたはしないで庫内中央に置く。

レンジ 700W • 設定時間 約2分 ▶
あたため スタート

2 具をあえる
じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、
ホワイトソースの1/3量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら「レンジ」700Wで
　あたためておく。

3 焼く
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡P.85

マカロニグラタンをアレンジして

コーンとハムのドリア

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）
A［冷ごはん ………………400g
　 マッシュルーム …………30g
　 （缶詰、薄切り）
　 たまねぎ（みじん切り）…1/2個
　 ハム（1cm角に）…………3枚
バター ……………………大さじ2
B［トマトケチャップ …大さじ2 1/2
　 塩、こしょう …………各少々
スイートコーン（粒状）……100g
ホワイトソース（➡P.53）…3カップ
ナチュラルチーズ …………100g
（クッキング用）

使用する付属品
角皿（上段）

[自動メニュー 6：グラタン]

1 Aをバターでいためて、
Bで味つけして4等分にし、
グラタン皿に入れる。
※具が冷めていたら
「レンジ」700Wで
あたためておく。

2 ホワイトソースにコーンを
加えて混ぜ、1にかけて、
チーズをのせる。

3 マカロニグラタンと同じ要領で
焼く。➡P.85

■追加加熱するときは➡P.15

マカロニグラタン

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）
マカロニ …………………………80g
えび…………………8尾（100g）
（尾と背わたをとり、半分に）
サラダ油、塩、こしょう …各少々
ホワイトソース（➡P.53）…3カップ
ナチュラルチーズ……………80g
（クッキング用）
A［鶏もも肉 ………………100g
　 （1cmの角切り）
　 マッシュルーム（缶詰、薄切り）…40g
　 たまねぎ（薄切り） …中1/2個
　 白ワイン………………大さじ2
　 バター…………………大さじ1
　 塩、こしょう …………各少々

使用する付属品
角皿（上段）

冷凍グラタン

（オーブン用）（200g×2皿）
1「オーブン1段」250℃で
　予熱する。（予熱時間約14分）
2 角皿にのせて下段に入れ、
　約17～22分焼く。
●「6 グラタン」では調理できません。

[自動メニュー 6：グラタン]

1 下ごしらえをする
深めの耐熱容器にAを入れ、
ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W • 設定時間 約5分30秒～6分30秒 ▶
あたため スタート

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる
加熱した具と、マカロニをホワイトソースの
1/2量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」700Wで
　あたためておく。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
角皿にグラタン皿をのせ、上段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度 (左) 自動6
あたため スタート
• 加熱時間の目安 約25分

●手動のときは➡「オーブン1段」250℃、
　予熱なしで約25～30分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

手づくり豆腐

スチーム＋ヒーター加熱

材料（4わん分）
豆乳……………………………500ml
（成分無調整の豆腐がつくれるもの）
にがり ……市販の分量表示に従う
耐熱容器
（直径約8cmの湯のみなど、
陶器や耐熱容器がおすすめです）

使用する付属品
角皿（下段）

●1～6わんまでできます。
●器のままで食べる、柔らかくて なめらかな豆腐です。 スプーンですくってお召し上がり ください。
●ねぎ、ゆず、しょうが、しそなど お好みの薬味を盛りつけたり、 あんかけにしてもよいでしょう。

［自動メニュー 20：手づくり豆腐］

1 にがりを加える

冷蔵庫で冷やした豆乳に、
にがりを加えてゆっくり混ぜる。
※にがりは入れすぎないでください。
固まらなかったり、分離したりすることがあります。
※市販のにがりは種類により、使用量が異なるため、
表示分量（豆乳との割合）に従ってください。
※にがりの種類によってできあがりが変わることが
あります。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
角皿にアルミホイルを敷く。（前後の穴はふさがない）
耐熱容器に均等に豆乳を分け入れる。
1わんずつアルミホイルをかぶせて、器を角皿に並べ、
下段に入れる。➡P.87
（波角皿を使ってもよい）

自動20：4わん

• 加熱時間の目安
約33分

■追加加熱するときは➡P.15

茶わん蒸し

スチーム＋ヒーター加熱

材料（4わん分）
具
鶏ささみ ……………………………40g
塩 ……………………………………少々
酒………………………………大さじ1/2
えび（殻付き）…………………4尾
干ししいたけ …………………2枚
かまぼこ …………………………4枚
ぎんなん（缶詰）……………12個
卵液
卵 …………M寸3個（正味150g）
だし汁 …………………2 1/2カップ
薄口しょうゆ……………小さじ3/4
塩………………………………小さじ3/4
みりん ……………………小さじ1
（卵：だし汁＝1：3～4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる）
茶わん蒸し容器（共ぶたつき）

使用する付属品
角皿（下段）

●1～6わんまでできます。
●インスタントだしには塩分が 含まれているので加える塩を 調節しましょう。塩分によって 固まりかたが違います。
●卵液が室温（約25℃）と違う ときには「仕上がり」調節を。 卵液が低いとき（約10℃）→<強> 卵液が高いとき（約40℃）→<弱>

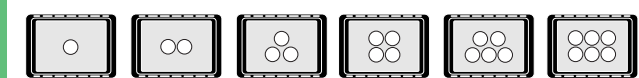
［自動メニュー 19：茶わん蒸し］

1 下ごしらえをする

干ししいたけはもどして半分に切り、下味をつける。
ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、こし器でこす。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
角皿にアルミホイルを敷く。（前後の穴はふさがない）
茶わん蒸し容器に、下ごしらえした具と卵液を
8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※ラップは使わないでください。

器を下図のように角皿に並べ、下段に入れる。
（波角皿を使ってもよい）

（1わん）
（2わん）
（3わん）
（4わん）
（5わん）
（6わん）

自動19：4わん

• 加熱時間の目安
約30分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

かぼちゃの煮もの

レンジ加熱

材料（4人分）
かぼちゃ……300g
A［砂糖……大さじ2
薄口しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ1
水……160ml

［レンジ］

1 下ごしらえをする
かぼちゃを4cmのくし形に切る。
深めの耐熱容器に皮を上にして入れ、Aを混ぜて加える。

2 煮こむ
ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W ・設定時間 約5分30秒

レンジ 自動メニュー 出力▼温度 (左) 150W ・設定時間 約10分 あたため スタート

卵とじ

レンジ加熱

材料（1人分）
卵……M寸1個（正味50g）
鶏もも肉（1cm角に）……30g
たまねぎ（薄切り）……30g
A［だし汁……大さじ2
しょうゆ……小さじ1
みりん……小さじ1
酒……小さじ1
砂糖……小さじ1/3

［レンジ］

1 下ごしらえをする
耐熱容器に鶏肉、たまねぎ、Aを入れる。
ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 自動メニュー 出力▼温度 (左) 300W ・設定時間 約1分20秒 あたため スタート

2 卵を加えて加熱する
溶きほぐした卵を加えて、軽く混ぜる。
ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 300W ・設定時間 約50秒

レンジ 自動メニュー 出力▼温度 (左) 150W ・設定時間 150W、約3分～3分30秒 あたため スタート

卵とじの具をアレンジして

きのこの卵とじ

材料
しいたけ、えのき、しめじ
（合わせて）……50g
たまねぎ（薄切り）……10g

えんどう豆の卵とじ

材料
ゆでえんどう豆……120g
卵とじのAに塩少々を加える

■追加加熱するときは➡P.15

焼き野菜

ヒーター+スチーム加熱

材料
パプリカ(赤、黄)…各1/2個（100g）
じゃがいも……中1個（150g）
さつまいも……小1/2個（100g）
たまねぎ……中1/2個（100g）
生しいたけ……4枚
かぼちゃ……100g
A［オリーブ油、水……各大さじ1 1/2
塩……小さじ1/4
こしょう……適量

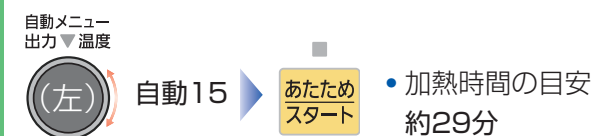
使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
長いも、れんこん、白ねぎ、里いもなどは同様の作りかたで焼けます。緑色の野菜（ブロッコリーやアスパラガス）などは焼き野菜には向きません。

［自動メニュー 15：焼き野菜］

1 下ごしらえをする
パプリカは種を取って縦に4つ切りに、
しいたけは石づきをとる。
じゃがいも、さつまいも、たまねぎ、かぼちゃは約1cmの厚さに切る。
よく混ぜ合わせたAに野菜を入れ、全体になじませ、30分以上おく。

2 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
野菜を角皿に並べ（パプリカは皮を下にして）、下段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度 (左) 自動15 あたため スタート ・加熱時間の目安 約29分

●手動のときは➡「オーブン1段」320℃、予熱なしで約25～35分。

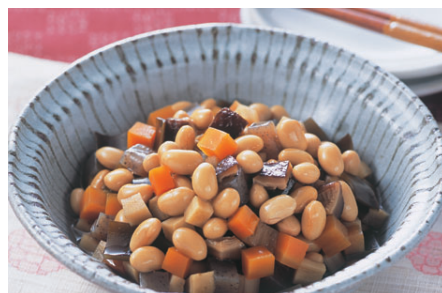
焼き野菜をアレンジして

ベイクドポテト

材料
じゃがいも……中4個（600g）

●じゃがいもをよく洗い、皮つきのまま1個を8等分のくし形に切って、水にさらす。焼き野菜同様にAになじませて焼く。

五目豆

レンジ加熱

材料

水煮大豆 ……………………170g
昆布 ……………………………10g
にんじん ……………50g（1/4本）
こんにゃく …………60g（1/4丁）
ごぼう ……………………………50g
干ししいたけ …………………2枚
A「水
（昆布･干ししいたけの
もどし汁と合わせて）
…………………………300ml
しょうゆ …………大さじ1 1/2
砂糖 ………………………40g
塩 …………………小さじ1/4

[レンジ]

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水でもどす。
干ししいたけは水でもどして、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W • 設定時間 約8～10分

自動メニュー 出力▼温度
レンジ (左) 300W • 設定時間 約30分

あたため スタート

※耐熱容器の深さによっては、ふきこぼれることが
ありま す。様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

黒豆 ……………1カップ（140g）
A「砂糖 ……………………100g
塩 …………………小さじ1/4
重曹 ………………小さじ1/4
しょうゆ …………小さじ1 1/2
水………………………4カップ

[レンジ]

1 下ごしらえをする

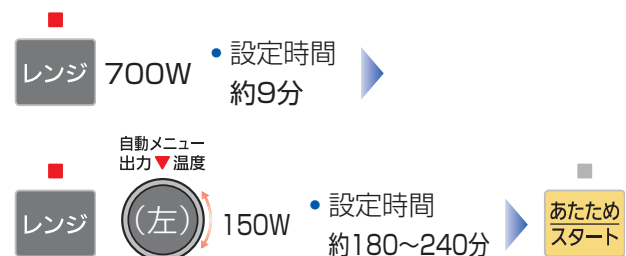
黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともにつけこむと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮こむ

一晩おいた黒豆に硫酸紙（またはグラシン紙など）の
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W • 設定時間 約9分

自動メニュー 出力▼温度
レンジ (左) 150W • 設定時間 約180～240分

あたため スタート

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたをはずし、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

■追加加熱するときは➡P.15

季節の野菜サラダ

レンジ+スチーム加熱

材料（3～4人分）

■キャベツの さっぱりサラダ

キャベツ（3cmの角切り）…300g
たまねぎ（薄切り）…………100g
ドレッシング
オリーブ油……………大さじ1～2
レモン汁 …………………大さじ1
塩 …………………………小さじ1/2
粗びきこしょう、砂糖 ……各少々
A 薄切りハム(適当に切る)…2～3枚

■かぼちゃのサラダ

かぼちゃ（拍子木切り） …300g
にんじん（太めのせん切り）…100g
ドレッシング
コーン缶（水けを切る） ……50g
ヨーグルト、マヨネーズ …各大さじ2
砂糖、塩、酢 ………………各少々
A レーズン ……………………適量
（湯でもどし、水けを切る）

■きのこのサラダ

しめじ、まいたけ、えのき …各100g
（ほぐす）
しいたけ（せん切り）………100g
にんにく（包丁でつぶす）……1片
バター ……………………大さじ1
ドレッシング
こしょう、しょうゆ ………各少々
A あさつき（小口切り） ……適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ （きんぴら風）

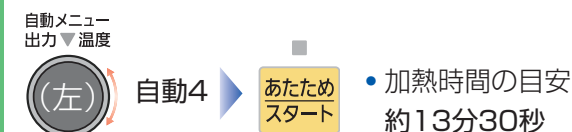
ごぼう（細めの千切り）……150g
にんじん（せん切り）………100g
れんこん（いちょう切り）…150g
たれ
しょうゆ、みりん ……各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま …各大さじ1
赤とうがらし（輪切り）…お好みで
※ごぼう、れんこんは市販の
きんぴら用水煮でも
よいでしょう。

[自動メニュー 4：季節の野菜サラダ]

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
お好みの野菜を耐熱性平皿（直径20～25cm）に入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 出力▼温度
(左) 自動4

あたため スタート • 加熱時間の目安 約13分30秒

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 ドレッシング(たれ)を作る

ドレッシング（たれ）の材料を混ぜる。

3 あえる

加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、
ドレッシング（たれ）とあえる。

ポイント!

●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため細かく切りましょう

えびと青梗菜の蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

材料
えび（殻付き）……………10〜12尾（1尾20g）
青梗菜（チンゲンサイ）（縦にせん切り）……100g
塩 ……………………………………少々
添えもの
白髪ねぎ …………………………適量

ポイント!
●魚は200g、野菜は100gが標準分量です。
●分量が標準の1.5倍の場合は、仕上がり調節を<強>に、標準の半量は<弱>に合わせてください。

[自動メニュー 21：肉・魚の蒸しもの]

1 **下ごしらえをする**
えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
えびに塩をまぶす。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
直径20cmくらいの深めの耐熱皿に青梗菜を広げ、その上にえびの尾を外側にして並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 出力▼温度
自動21
• 加熱時間の目安
約9分

●手動のときは➡「レンジ」300Wスチームで約8分30秒〜9分30秒。

かれいの煮つけ

レンジ加熱

材料（4人分）
かれい ……4切れ（1切れ100g）
A 砂糖、しょうゆ……各大さじ4
酒……………………………90ml
みりん……………………小さじ4
水 …………………………120ml
しょうが ……………………適量

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2 **煮る**
かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 600W • 設定時間 約10〜11分

自動メニュー 出力▼温度
150W • 設定時間 約15分
■追加加熱するときは➡P.15

さけのハーブ蒸し

レンジ+スチーム加熱

材料（2人分）
生ざけ切り身 ………………2切れ
（1切れ80〜90g）
ローズマリー …………………適量
塩、こしょう ………………各少々
赤・黄パプリカ ……合わせて20g
（せん切り）
たまねぎ（せん切り）…………80g
添えもの
グリーンアスパラ ……………適量
（ゆでて5〜7cmに切る）
白ワイン …………………大さじ1

[自動メニュー21：肉・魚の蒸しもの]

1 **下ごしらえをする**
さけに塩、こしょうをする。

2 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱性の平皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせる。
ローズマリーをのせ、白ワインをかける。
材料をのせた平皿をふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 出力▼温度
自動21
• 加熱時間の目安
約9分

お好みでラビゴットソースをかける。
●手動のときは➡「レンジ」300Wスチームで約7分30秒〜8分30秒。

ラビゴットソース

材料
たまねぎ（みじん切り）………50g
ピーマン（みじん切り）………1個
トマト（皮と種をとってみじん切り）……………………………中1/2個
白ワインビネガー ………大さじ3
白ワイン …………………大さじ2
オリーブ油 ………………大さじ2
砂糖 ………………………大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。

※ワインビネガーの種類により味が変わるので量の調整をしてください。

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料（4人分）
白身魚 ……4切れ
（1切れ70〜80g）
A
- 塩 ……少々
- レモン汁 ……少々
- 白ワイン……大さじ2

たまねぎ（薄切り）………中1/2個
大正えび ……4尾
（殻をむき背わたを取る）
生しいたけ ……中4枚
（適当な大きさに切る）
バター ……少々
アルミホイル（25cm角）……4枚

使用する付属品
角皿（下段）

[オーブン]

1 **下ごしらえをする**
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

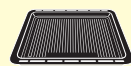
2 **予熱なしで焼く**
角皿にのせ、下段に入れる。

1段
2段
オーブン/発酵 1回押す　320℃　• 設定時間 約18〜23分 ▶ あたため スタート

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

材料（4人分）
ぶり ……4切れ
（1切れ100g）
たれ
しょうゆ ……大さじ4
みりん ……大さじ2
酒 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ2
添えもの
飾り切り大根 ……適量

使用する付属品
波角皿（上段）

[グリル]

1 **下ごしらえをする**
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴を開ける。
たれに約30分つけこむ。（ときどき裏返す）

2 **焼く**
ぶりを波角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル　• 設定時間 約11〜15分 ▶ あたため スタート

■追加加熱するときは➡P.15

小あじのサッパリ煮

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）
小あじ ……400g（約10尾）
昆布（1cm角に切る）………10g
白ねぎ（3cmに切る） ………1本
しょうが（皮のまま薄切り）…1片
酢 ……大さじ3
ごま油 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ3
水 ……1カップ

[自動メニュー 5：煮こみ料理]

1 **下ごしらえをする**
小あじの、ぜいごと内臓を取って水洗いする。

2 **煮こむ**
深めの耐熱容器に重ならないようにあじを入れ、他の材料を入れる。
落としぶた（➡P.97）とふたをして、庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げつきます）

自動メニュー 出力▼温度
（左） 自動5 ▶ あたため スタート　• 加熱時間の目安 約60分

サッパリ煮をアレンジして

いわしのサッパリ煮
さんまのサッパリ煮

●あじをいわしやさんまに代えて。
●頭と内臓を取り、十分に水洗いする。
　さんまは3〜4つの筒切りに。
●後は小あじのサッパリ煮と同じ要領で加熱する。

いかの香草焼き

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）
いか ……………2杯（1杯250g）
塩、こしょう ………………各適量
エクストラバージンオリーブ油
…………………………… 大さじ2
A［にんにく……………………1片
（みじん切り）
イタリアンパセリ……大さじ1
（みじん切り）
オレガノ………………小さじ1
（乾燥したもの）
パン粉…………………1カップ
（細かいもの）
塩 ……………………小さじ1/2
オリーブ油……………大さじ1

使用する付属品
角皿（上段）

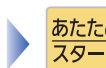
●いかの代わりに、さけ、鶏むね肉などでも同様にできます。

［自動メニュー 14：香草焼き］

1 下ごしらえをする
いかは足をはずし、内臓を取り、
水けをふき取って1.5cm幅の筒切りにする。
塩、こしょうをしてエクストラバージンオリーブ油を
まぶして約10分おく。

2 予熱する
給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 出力▼温度
自動14 ▶ （予熱時間：約24分）

3 衣をつけ、焼く
ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせて香草パン粉を作る。
いかに香草パン粉をつけて、角皿に並べる。
予熱完了後、角皿を上段に入れる。

予熱完了後 ▶ •加熱時間の目安 約13分

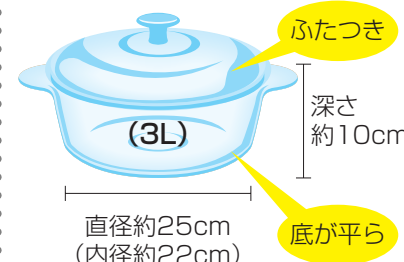
●手動のときは➡「オーブン1段」320℃、
予熱ありで約10～15分。

■追加加熱するときは➡P.15

ビーフカレー

レンジ+ヒーター加熱

材料（3～4人分）
牛バラ角切り肉 ……………250g
バター ………………………………適量
塩、こしょう ………………各適量
しょうが、にんにく ………各適量
A［じゃがいも……中1個（150g）
にんじん ……中1/2本（100g）
たまねぎ …中1 1/2個（300g）
バター ……………………適量
ルー
B［市販のカレールー ……120g
水……………………3カップ
牛乳 ……………………40～50ml
※2人分を作るときは、
材料は半分、水は3カップで。

煮込みのポイント！
●ふきこぼれないように深めの耐熱容器を使いましょう
立ち上がりのまっすぐなもの。

●材料がかぶるくらいの煮汁で
材料が煮汁から出ていると、焦げつくことがあります。
少ないときは必ず落としぶたをしましょう。穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）や陶器製の小皿などを使い、金属製のものは避けてください。

［自動メニュー 5：煮こみ料理］

1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょうをする。
しょうが、にんにくをみじん切りにする。
じゃがいも、にんじん、たまねぎを乱切りにし、
じゃがいもは水にさらす。

2 いためる
フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、
にんにくを強火でいため、取り出す。
Aのバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、
じゃがいもの順にいためる。

3 ルーを溶かす
深めの耐熱容器にBを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 700W •設定時間 約5～7分 ▶

加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。

4 煮こむ
ルーを溶かした耐熱容器に肉、野菜を入れ、よく混ぜ
合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げつきます）

自動メニュー 出力▼温度
自動5 ▶ •加熱時間の目安 約60分

加熱後、牛乳を加えて混ぜる。

ビーフシチュー

レンジ+ヒーター加熱

材料（3〜4人分）
牛角切りバラ肉 ……………250g
塩、こしょう ………………各少々
薄力粉 ……………………小さじ2
サラダ油 ………………………適量
赤ワイン …………………大さじ2
じゃがいも ………大1個（200g）
たまねぎ …………中1個（200g）
にんじん ………中1/2本（100g）
バター ……………………………適量
ルー
A ドミグラスソース …2/3缶（200g）
湯 …………………2 1/2カップ
スープの素……………………1個
※市販のルー120gと水3カップで作ることもできます。（ビーフカレー参照）
ローリエ …………………………1枚
※2人分を作るときは、材料は半分、湯は2 1/2カップ、仕上がり〈弱〉で。

［自動メニュー 5：煮こみ料理］<強>

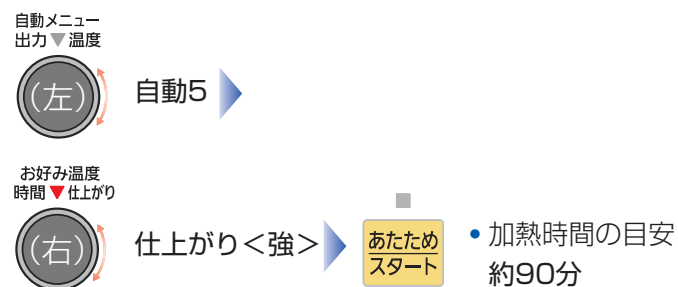
1 **下ごしらえをする**
肉に塩、こしょうをし、薄力粉をまぶす。
じゃがいも、たまねぎ、にんじんは乱切りにする。

2 **いためる**
フライパンに油を熱し、肉を焼き色が付くまでいため、赤ワインを加えてさらにいためる。
フライパンにバターを熱し、じゃがいも、たまねぎ、にんじんをよくいためる。

3 **煮こむ**
Aを合わせる。
深めの耐熱容器に、いためた肉と野菜、ルー、ローリエを入れる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げつきます）

自動メニュー 出力▼温度
自動5

お好み温度 時間▼仕上がり
仕上がり<強>
・加熱時間の目安 約90分

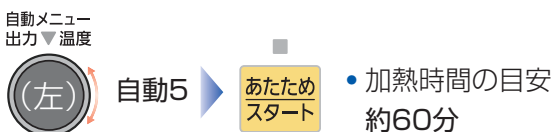
肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱

材料（4人分）
牛薄切り肉 …………………200g
じゃがいも ………中3個（450g）
たまねぎ …………中1個（200g）
にんじん ………中1/2本（100g）
A 酒………………………大さじ1
砂糖 ……………大さじ2〜3
しょうゆ……………………大さじ4
だし汁……………………2カップ
※2人分を作るときは、材料は半分、だし汁は2カップ、仕上がり〈弱〉で。

［自動メニュー 5：煮こみ料理］

1 **下ごしらえをする**
じゃがいもは皮をむき、4〜8つ切りにし水にさらす。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、肉は適当な大きさに切る。

2 **煮こむ**
深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
落としぶた（➡P.97）とふたをして、庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げつきます）

自動メニュー 出力▼温度
自動5 あたため スタート
・加熱時間の目安 約60分

ポイント!
アクが気になるときは、煮込む前に肉をフライパンでいためておきましょう。
また肉は表面に出ないようにしましょう。

■追加加熱するときは➡P.15

ヘルシーフライ（とんかつ）

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）
豚ヒレ肉（ひと口かつ用）
……………………………12枚（400g）
塩、こしょう ………………各少々
パン粉……………1カップ（50g）
サラダ油 ………………大さじ2
薄力粉 ……………………………適量
溶き卵 ……………………………適量
添えもの
キャベツ、サラダ菜など ……適量

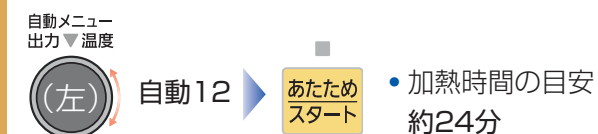
使用する付属品
波角皿（下段）
［自動メニュー12：ヘルシーフライ］

1 **衣を作る**
直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。
皿にパン粉を広げ、ふたなしで庫内中央に置く。

600W ・設定時間 約3〜4分
途中で5〜6回取り出して、混ぜる。
濃いめに色づくまで、様子を見ながら加熱する。

ポイント!
パン粉は皿の形状により色の付き具合が変わります
様子を見ながら加熱してください。

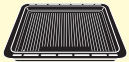
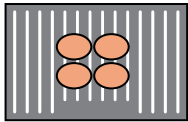
2 **衣をつけ、焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付ける。
衣をつけた肉を波角皿にのせて、下段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度
自動12
・加熱時間の目安 約24分

●手動のときは➡「オーブン1段」230℃、予熱ありで約18〜23分。

ヘルシーフライをアレンジして

豚肉のチーズロールフライ

●豚薄切り肉に、にんじん、さやいんげん、プロセスチーズなどを巻いて、衣をつけ、ヘルシーフライ（とんかつ）と同じ要領で焼く。

ハンバーグステーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）
ひき肉（牛280g/豚120g）
※牛：豚=7：3がおいしさのコツ。
パン粉 ……………………1/2カップ
牛乳 ………………………大さじ4
塩 ………………………小さじ1/2強
こしょう、ナツメグ ………各少々
たまねぎ …………中1個（200g）
バター ……………………大さじ1
サラダ油 ………………………適量
添えもの
しめじ、にんじん、かぶ、
セロリなど ……………………適量

使用する付属品
波角皿（下段）

[自動メニュー8：ハンバーグ]

1 下ごしらえをする

たまねぎをみじん切りにし、バターで透きとおるまでいため、冷ます。
（たまねぎが熱いと肉の脂が溶けてふんわり焼けません）
パン粉を牛乳に浸す。
牛ひき肉と豚ひき肉を混ぜる。
たまねぎ、パン粉、肉、塩、こしょう、ナツメグを加えねばりが出るまで混ぜ、4等分する。

2 形を整える

手に油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
厚さ2cmの小判形にまとめる。
（中央はくぼませない）
図のように中央に寄せて
波角皿に並べ、下段に入れる。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 出力▼温度

自動8

• 加熱時間の目安
約25分

●手動のときは➡「オーブン1段」250℃、予熱ありで約20～25分。

豚ともやしの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱

材料
豚ロース薄切り肉 …………200g
酒 …………………………小さじ2
もやし ………………………100g

[自動メニュー 21：肉・魚の蒸しもの]

1 下ごしらえをする

豚肉は酒で下味をつけ、もやしは洗って水けを切る。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
もやしを直径20cmくらいの深めの耐熱皿に広げ、その上に豚肉を並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

自動メニュー 出力▼温度

自動21

• 加熱時間の目安
約9分

●手動のときは➡「レンジ」300Wスチームで約7分30秒～8分30秒。

ポイント!
●肉は200g、野菜は100gが標準分量です。
●分量が標準の1.5倍の場合は、仕上がり調節を<強>、標準の半量は<弱>に合わせてください。

■追加加熱するときは➡P.15

ローストビーフ

ヒーター加熱

材料
牛ロース肉 …………………800g
（または牛もも肉）
にんにく（すりおろす）………1片
塩、こしょう ………………各少々
サラダ油 ……………………大さじ1
A［にんじん……中1/2本（100g）
（5mm厚さの短冊切り）
セロリ………小1/2本（100g）
（葉、茎も使用/5cmの長さに切る）
たまねぎ …中1/2個（100g）
（8等分する）
グレービーソース
B［赤ワイン、水 ……各1/2カップ
しょうゆ……………大さじ1
（またはウスターソース）
バター ……………………大さじ1
練りがらし ………………小さじ1
塩、こしょう ………………各少々
添えもの
ベイクドポテト

使用する付属品
角皿（下段）

[オーブン]

1 下ごしらえをする

肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油（分量外）を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
※もも肉の場合は、肉の上に牛脂（分量外）を薄く広げてのせる

2 予熱する

1段
2段
オーブン/発酵 1回押す　250℃ ▶ あたため/スタート （予熱時間：約14分）

3 焼く

予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

予熱完了後 • 設定時間 約20～30分 ▶

※金串を肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いて串を手首にあてて生ぬるければ焼けている。
（冷たい場合は加熱時間を追加）

加熱後、アルミホイルに包み、約15～20分おいて蒸らす。

4 グレービーソースを作る

角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バター大さじ1を加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮た後、こし器でこす。
練りがらし、塩、こしょうで味を調える。

ローストチキン

ヒーター+スチーム加熱

材料（6人分）

若鶏 ………………1羽（約1.8kg）
塩 …………………………小さじ2
こしょう ………………………少々
バター …………………大さじ2
（「レンジ」700Wで、約30秒加熱）
鶏を焼くときに周囲に置く野菜
にんじん、たまねぎ、セロリ
…………………………各100g
※野菜の分量で鶏の焼け具合が
変わります。
分量は守ってください。
添えもの
プチトマト、セロリ、小たまねぎ、
にんじんのグラッセ、クレソン
など ………………………各少量

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
鶏肉は塩・こしょうを
すりこんでから室温に
なじませるためにしばらくおく。

［自動メニュー 13：ローストチキン］

1 予熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 出力▼温度

自動13

（予熱時間：約24分）

2 下ごしらえをする

鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、
内臓側に小さじ1の塩をよくすりこみ、しばらくおく。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴につけ、串で留めるか、たこ糸で縛る。
にんじん、たまねぎ、セロリは大きめの乱切りにする。

3 焼く

鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。
予熱完了後、鶏の胸を上にして角皿にのせて、
周りに野菜を置く。予熱完了後、下段に入れる。

• 加熱時間の目安
約45分

竹串を刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

●手動のときは➡ 「オーブン1段」290℃で予熱し、
「オーブン1段」230℃予熱なしで
約40〜55分。

■追加加熱するときは➡P.15

肉巻き野菜

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分：8本分）

豚バラ肉 ……………………400g
グリーンアスパラ ……………8本
にんじん ………………………50g
塩 ……………………………小さじ1
こしょう ………………………少々
添えもの
レモン、トマト、スナックえんどう、
ハナッコリーなど ……………適量

使用する付属品
波角皿（下段）

［自動メニュー 11：肉巻き野菜］

1 下ごしらえをする

グリーンアスパラは半分の長さに、
にんじんはアスパラの長さに合わせて
マッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
豚肉を8等分し、少しずつずらして、アスパラの長さに
合わせて敷きつめ、塩、こしょうをする。
グリーンアスパラとにんじんをのせて端から巻き、
軽く塩、こしょうをして、波角皿の中央に寄せるように
均等に並べる。

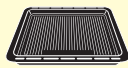
2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
波角皿を、下段に入れる。

自動メニュー 出力▼温度

自動11

• 加熱時間の目安
約26分

●手動のときは➡ 「オーブン1段」230℃、
予熱ありで約18〜23分。

スペアリブ

ヒーター+スチーム加熱

材料（4人分）
豚肉 スペアリブ ……………700g
（長さ10cmのもの12本）
たれ
しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース ………………………… 各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油 …各大さじ1 1/2
にんにく ………………………1片
練りからし ……………小さじ1弱
ナツメグ、こしょう ………各少々
※市販のスペアリブのたれでも可。
添えもの
レモン、アスパラガスなど ……適量

使用する付属品
波角皿（下段）

[自動メニュー 9：スペアリブ]

1 たれにつけこむ
にんにくをすりおろし、たれを混ぜる。
たれにスペアリブをつけこみ、約2時間おく。

2 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
つけこんだ肉を波角皿の中央に並べ、下段に入れる。

自動9

• 加熱時間の目安
約29分

●手動のときは➡「オーブン1段」250℃、予熱ありで約20〜30分。

焼き豚

ヒーター+スチーム加熱

材料
豚肩ロース肉（かたまり）…700g
たれ
砂糖 ………………………大さじ4
酒 …………………………1/3カップ
しょうゆ …………………1/4カップ
ねぎ、しょうが ………………適量
五香粉（ウーシャンフェン）（お好みで） …………少々
添えもの
白髪ねぎ、香菜、レモン、トマトなど …………………各適量

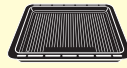
使用する付属品
波角皿（下段）

[自動メニュー 10：焼き豚]

1 下ごしらえをする
肉を3〜4cmの厚さになるように4等分に切り分け、
（厚すぎると、焦げすぎになります）
焼くときの変形を防ぐため、筋を包丁で切っておく。
食塩水（分量外：水1Lに塩大さじ2強を溶かしたもの）に肉を約1時間つける。

2 たれにつけこむ
たれを砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
肉の水けをふき取り、ビニール袋に肉とたれを入れ、冷蔵庫で一晩以上つけこむ。

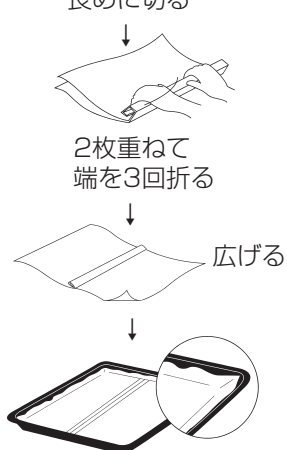
3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
つけこんだ肉を波角皿の中央にのせ、下段に入れる。

自動10

• 加熱時間の目安
約45分

●手動のときは➡「オーブン1段」200℃、予熱ありで約40〜60分。

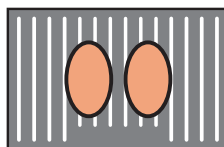
■追加加熱するときは➡P.15

鶏の照り焼き

ヒーター+スチーム加熱

材料（2枚分）
鶏もも肉 ………2枚（1枚250g）
たれ
しょうゆ …………………大さじ2
みりん ……………………大さじ1
添えもの
ししとう …………………………適量

使用する付属品
波角皿（下段）

波角皿の汚れが気になるときは、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

波角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた

波角皿の縁(4辺)に立ち上げて敷く
前後の穴をふさがないようにする

[自動メニュー 7：鶏の照り焼き]

1 下ごしらえをする
鶏肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみこみをよくするため）

2 たれにつけこむ
たれを合わせ、肉を約30分つけこむ。
（長時間つけすぎると、焦げるので注意してください）

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
つけこんだ肉を皮を上にして図のように中央に寄せて波角皿に並べ、下段に入れる。

自動7

• 加熱時間の目安
約23分

●手動のときは➡「オーブン1段」230℃、予熱ありで約12〜17分。

料理レシピ編目次

●記載の材料の分量は必ずお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

105ページ お家で簡単 肉のおかず

96 毎日食べたい、ヘルシー 魚介のおかず

91 栄養たっぷり 野菜・豆・卵のおかず

85 おなか大満足、パパッと ご飯・グラタン

81 親子で楽しく、メイキング ピザ・パン

69 幸せいっぱい、大好き スイーツ

53 ソース・ジャム

●：「自動メニュー」で作れます。

赤字のメニューは〈辻調グループ校〉洋菓子：大庭浩男先生、製パン：浅田和宏先生からのレベルアップのアドバイスをご紹介しています。